



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3 - 5
ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ	6 - 7
ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ	8
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ	9
ΟΜΑΔΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ	10
ΓΗΠΕΔΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	11 - 47
ΠΥΛΩΝΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ	48
ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ	49 - 50
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟ-JUNIOR (Under10)	
ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (4-6) & (7-8) ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ	51 - 54
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	54 - 55
ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (9-10) ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ	56 - 60
ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	61
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	62 - 65
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΑΣ JUNIOR (Κ12-Κ15)	
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	66 - 68
ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ , ΤΑΚΤΙΚΗ	69 - 71
ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	72
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	73
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	74 - 77
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟ-ΠΑΙΔΩΝ (Κ17)	
ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ , ΤΑΚΤΙΚΗ	78 - 81
ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ	82 - 87
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	88 - 89
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	90 - 93
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ (Κ19)	
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	94
ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΤΕΧΝΙΚΗ , ΤΑΚΤΙΚΗ	94 - 96
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ	97 - 98
ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	99 -102
ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ	103-113
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	114-115



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μανθού, 32 131 - Λεβαδιά
Magiaki Sq, 32 131 - Levadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88085 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΡΗ: 27142517000

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	116 - 123
ΕΙΔΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	124 - 127
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ	
ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ	128 - 132
ΙΑΤΡΙΚΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	133
ΙΑΤΡΙΚΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ	134 - 135
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	136 - 139
ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	
ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΩΝ	
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΙΣΗ ΤΟΥ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ	
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΟΜΑΔΑΣ	140 - 141
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ	141
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	142
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	142



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το παρών εγχειρίδιο γράφτηκε με σκοπό να αναδείξει τη φιλοσοφία της ομάδας, η οποία τα τελευταία χρόνια με την εντυπωσιακή παρουσία στην Super League έχει θέσει πολύ υψηλούς στόχους για το μέλλον της. Επιπλέον, στοχεύει να αναδείξει τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας πάνω στον τομέα των υποδομών της, βοσιζόμενη σε σωστό προγραμματισμό.

Ο μεγαλομέτοχος της ομάδας και το Δ.Σ. της Π.Α.Ε. ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ, αφουγκραζόμενοι τις δύσκολες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες της εποχής ρίχνουν το βάρος από την μία στην ψυχαγωγία, καλλιέργεια και σωστή διαπαιδαγώγηση των νεαρών παιδιών της πόλης μέσω των δυνατοτήτων που τους παρέχονται και από την άλλη στην επένδυση στελέχωσης της Α' ομάδας από Έλληνες και όσο το δυνατόν περισσότερους Βοιωτούς παίκτες.

Αξίζει, τέλος, να σημειωθεί ότι η ομάδα της Λιβαδειάς, μιας πόλης με μικρό αριθμό κατοίκων έχει πολυετή παρουσία στα Πρωταθλήματα Α' και Β' Εθνικής και έχει στελεχώσει με δικά της παιδιά μεγάλες ποδοσφαιρικές ομάδες καθώς και τα κλιμάκια της Εθνικής Ελλάδος.

Στόχος και σκοπός είναι να συνεχίσει να το κάνει αυτό και στο μέλλον.



LEVADIAKOS F.C.

Πατρίο Νουβίου, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου Στ., 32 111 - Λιβάδια, Βιοτία - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
Α. Γ. 091. 0140740200

Η ΟΜΑΔΑ





LEVADIAKOS F.C.

Παύλος Μπαλάου, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Π.Μ. 013424/1900

TO OPAMA





ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

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

- Η προσέλκυση νέων παιδιών στις ακαδημίες του συλλόγου και η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο.
- Η εκμάθηση από νεαρή ηλικία των κανόνων του «ευ αγωνίζεσθαι», των βασικών ποδοσφαιρικών τεχνικών και η προοδευτική ανάπτυξη των τεχνικών, τακτικών και φυσικών ικανοτήτων.
- Η μελλοντική στελέχωση της πρώτης ομάδας με ποδοσφαιριστές προερχόμενους από τα τμήματα υποδομής του συλλόγου.
- Η δημιουργία μιας νέας ευρείας μάζας όχι μόνο αθλητών αλλά και φιλάθλων, γαλουχημένων με τα σωστά πρότυπα συμπεριφοράς εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων, έτσι ώστε και σε περίπτωση που δεν κατορθώσουν να κάνουν καριέρα, να έχει δημιουργηθεί μία μάζα υγιών φιλάθλων.

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

Για τα παιδιά που 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.

Για τους γονείς που θα είναι ήσυχτοι ότι τα παιδιά τους θα βρίσκονται σε ένα όμορφο και ασφαλές περιβάλλον κίνησης αυτό που λατρεύουν, που θα αποτραβηχτούν από άλλες επικίνδυνες ή βλαβερές δραστηριότητες, που θα μπορούν να διασκεδάσουν και να αθληθούν σωστά υπό την καθοδήγηση εξειδικευμένων προπονητών και να αποκτήσουν την προοπτική μιας επαγγελματικής σταδιοδρομίας.

Για το ελληνικό ποδόσφαιρο που θα ωφεληθεί μακροπρόθεσμα με την παραγωγή ταλέντων που θα στελεχώσουν μελλοντικά τις εθνικές μας ομάδες.

Η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ θεωρεί 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 ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ δεσμεύεται ότι:

α) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο, και

β) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει την μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του.

Για την εκπλήρωση των παραπάνω στόχων της η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ:

- διοργανώνει αρκετές φορές το χρόνο δοκιμές παικτών ώστε να δώσει την ευκαιρία στα παιδιά του νομού που φιλοδοξούν να αγωνιστούν στην μεγάλη ομάδα της περιοχής να δώσουν τα διαπιστευτήριά τους για την ένταξή τους στο σύλλογο. Παράλληλα, έχει τους δικούς της ανιχνευτές ταλέντων (scouters), οι οποίοι παρακολουθούν αγώνες μικρότερων πρωταθλημάτων με σκοπό την ανεύρεση ταλαντούχων νεαρών ποδοσφαιριστών



- έχει στο δυναμικό της ικανούς προπονητές και εκπαιδευτές - παιδαγωγούς που προπονούν τους ποδοσφαιριστές, αλλά παράλληλα τους καλλιεργούν το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι». Επίσης, συνεργάζεται με ψυχολόγο, τον οποίο τα παιδιά επισκέπτονται σε τακτά χρονικά διαστήματα
- δίνει τη δυνατότητα στους ποδοσφαιριστές των ομάδων υποδομής της, να επισκέπτονται τις προπονήσεις της μεγάλης ομάδας δύο φορές την εβδομάδα και μαζί με τους προπονητές τους να αναλύουν τις ασκήσεις που γίνονται, παίρνοντας με αυτό τον τρόπο μαθήματα τεχνικής και τακτικής
- έχει καθιερώσει «μαθητική κερκίδα» ,όπου όχι μόνο οι νεαροί ποδοσφαιριστές του συλλόγου, αλλά και όλοι οι μαθητές, μπορούν να φιλοξενηθούν και να παρακολουθήσουν δωρεάν τους εντός έδρας αγώνες της ομάδας. Μάλιστα, πριν από τους εντός έδρας αγώνες, στελέχη της ΠΑΕ και αντιπροσωπεία των ποδοσφαιριστών επισκέπτονται τα σχολεία της περιοχής και μοιράζουν εισιτήρια στους μαθητές.

Η Π.Α.Ε. ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ ενδιαφέρεται για τους νέους και τους θέλει κοντά της είτε ως αθλητές, είτε ως φιλάθλους. Τους δίνει την ευκαιρία όχι μόνο να παίξουν ποδόσφαιρο και να διασκεδάσουν, αλλά να έρθουν σε επαφή με άλλα παιδιά, να κοινωνικοποιηθούν και να διαμορφώσουν το χαρακτήρα τους. Καθησυχάζει τους γονείς ότι με την ενασχόληση των παιδιών τους με το ποδόσφαιρο αποφεύγονται τυχόν κακές συνήθειες που παραμονεύουν στις ευαίσθητες αυτές ηλικίες. Επίσης, τους εγγυάται ότι η ενασχόληση με το ποδόσφαιρο στην ομάδα της δε θα αποτελέσει τροχοπέδη για την σχολική εκπαίδευση των παιδιών τους. Στο πλαίσιο αυτό καθιέρωσε τη βράβευση των αριστούχων μαθητών της, δίνοντας σε αυτούς, με τον τρόπο αυτό, ένα επιπλέον κίνητρο.

ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ έχει διορίσει ως Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών τον κ. Κιάσσο Κωνσταντίνο, ο οποίος θα έχει την εποπτεία των τμημάτων υποδομής και την ευθύνη του κεντρικού σχεδιασμού.

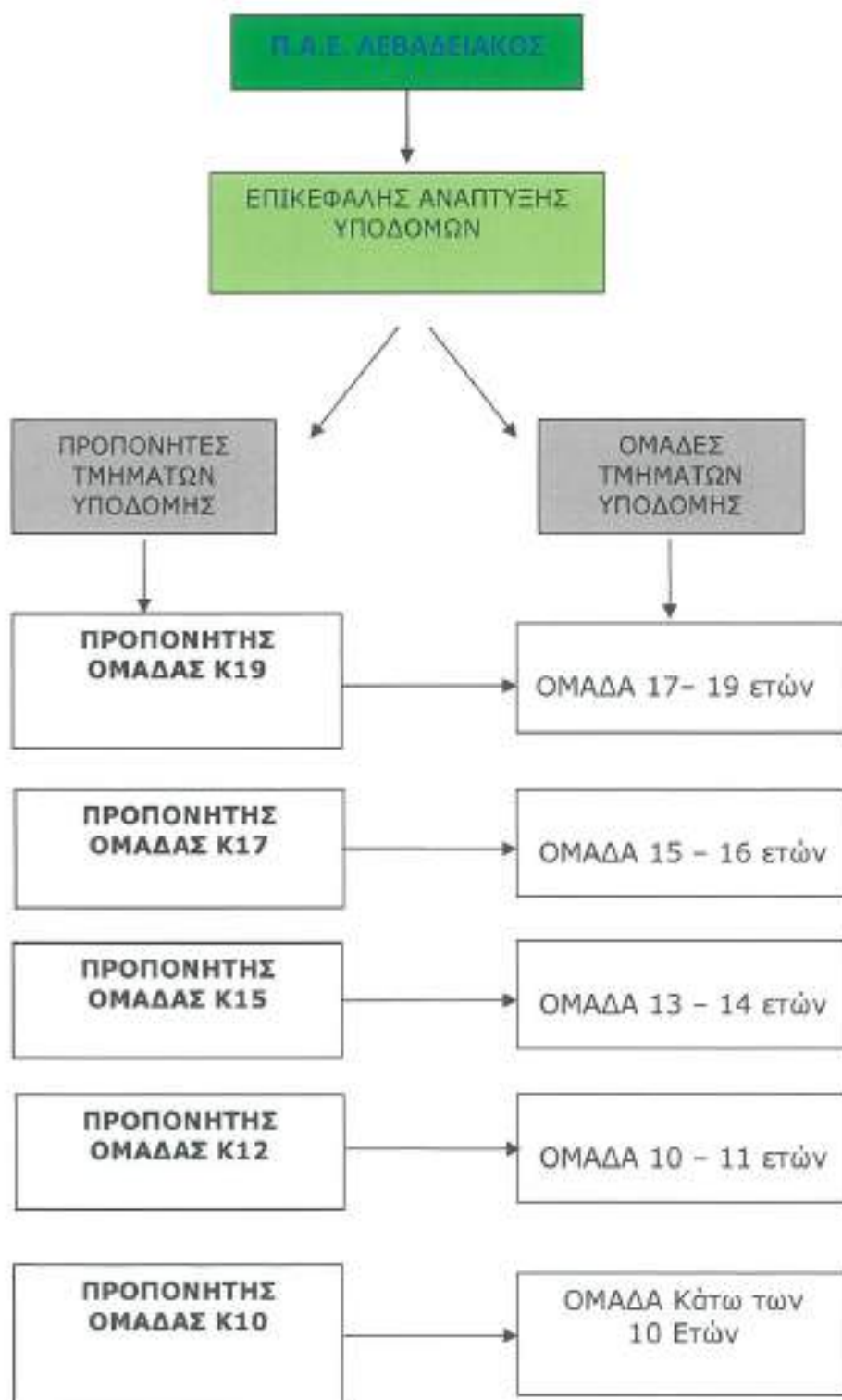
Επισυνάπτεται το οργανόγραμμα του τομέα υποδομών και αναλυτικά το προσωπικό (τεχνικό – διοικητικό – ιατρικό) των τμημάτων υποδομής, όπως και αναλυτικοί πίνακες των ομάδων των τμημάτων υποδομής.

Η στελέχωση των τμημάτων υποδομών έγινε λαμβάνοντας υπόψη τα εξής :

Για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά τα τμήματα πρέπει να διευθύνονται από έναν υπεύθυνο που θα είναι επιφορτισμένος με την τεχνική οργάνωσή τους. Προκειμένου να πετύχει το στόχο του πρέπει να περιβάλλεται από μια παιδαγωγική ομάδα που απαρτίζεται από ικανούς προπονητές με εξειδίκευση στις κατηγορίες στις οποίες απευθύνονται.



ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ





LEVADIAKOS F.C.

Πλoύριο Παράκου, 32 131 - Λήβαδιά
Mojιάκου Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 08088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
AF-RTM# 073427417000

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ:
Δίπλωμα: UEFA A
- ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
- ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ Κ19:

Δίπλωμα: UEFA A

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ Κ17:

Δίπλωμα: UEFA A

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ Κ15:

Δίπλωμα: UEFA A

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ Κ12:

Δίπλωμα: UEFA B

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ Κ10:

Δίπλωμα: UEFA C

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Δίπλωμα: UEFA B

ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΙΑΤΡΟΣ

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαγιάκου, 32 131 - Λεβαδιά
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
αφ. ΤΩΜΕΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ



ΕΤΟΣ: 2025-2026

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΟΜΑΔΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Π.Α.Ε.: Α.Π.Ο. ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ

Ομάδα	Ηλικία	Αριθμός παικτών	Γεννηθέντες από - έως	Διοργάνωση στην οποία συμμετέχει
ΝΕΩΝ Κ19	17-19	24	2006 - 2008	SUPER LEAGUE 1
ΝΕΩΝ Κ17	15-16	22	2009 - 2010	SUPER LEAGUE 1
ΝΕΩΝ Κ15	13-14	24	2011 - 2012	SUPER LEAGUE 1
Κ12 ΠΡΟ ΠΑΙΔΙΚΟ	10-11	19	2014 - 2015	ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΠΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ
Κ10 JUNIOR & ΠΡΟ JUNIOR	8-9	19	2016 - 2017	ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΠΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ



ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ έχει διαθέσιμες προπονητικές εγκαταστάσεις τις αθλητικές εγκαταστάσεις του Δημοτικού Σταδίου Λιβαδειάς «Λάμπρος Κατσώνης», το Προπονητικό Κέντρο της ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ στις αθλητικές εγκαταστάσεις της ΕΠΣΒ στον Αγ. Σπυρίδωνα, τις αθλητικές εγκαταστάσεις Ζαγαρά και Αγίου Γεωργίου Βοιωτίας, καθώς και τις αθλητικές εγκαταστάσεις του σωματείου «ΜΠΟΚΑ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ».

Στις αθλητικές εγκαταστάσεις στον Άγιο Γεώργιο αλλά και στον Ζαγαρά, υπάρχει γήπεδο για την διεξαγωγή αγώνων με αποδυτήρια, γραφείο προπονητή, γραφείο διαιτητών, ντους, wc, και χώρος parking. Το Προπονητικό Κέντρο της ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ διαθέτει 4 γήπεδα ποδόσφαιρου διαφόρων διαστάσεων

Στην αίθουσα συνεδριάσεων των αθλητικών εγκαταστάσεων του Δημοτικού Σταδίου Λιβαδειάς, αλλά και στις αθλητικές εγκαταστάσεις Αγ. Σπυρίδωνα, όπου εκεί βρίσκεται το βασικό προπονητικό κέντρο της ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ, γίνονται επιμορφωτικά σεμινάρια που αφορούν: θέματα διαιτησίας, ανταντόπινγκ, κατά της βίας, διατροφής κλπ. Επίσης, γίνονται συναντήσεις για ενημέρωση των γονέων και των νεαρών ποδοσφαιριστών με τους τεχνικούς και τη διοίκηση των τμημάτων υποδομών. Εκεί γίνονται και οι βραβεύσεις των ποδοσφαιριστών – αθλητών για τις αθλητικές τους επιδόσεις και το ήθος τους (fair play), καθώς και των ποδοσφαιριστών – μαθητών που διακρίνονται για τις μαθητικές τους επιδόσεις.

Στην αίθουσα φιλοξενούνται οι γονείς των ποδοσφαιριστών κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων. Σε όλους παρέχονται δωρεάν από την ΠΑΕ αναψυκτικά, σνακ κλπ. Στην ίδια αίθουσα σιτίζονται έπειτα από κάθε αθλητική τους δραστηριότητα (προπόνηση, αγώνας). Η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ παρέχει πλήρη εξοπλισμό οργάνων που είναι απαραίτητα για την πρόοδο των νεαρών παικτών, όπως: επαρκή αριθμό μπαλών, εμπόδια, κώνους, στεφάνια, ladder κ.ά.

Στους ποδοσφαιριστές των τμημάτων υποδομών, η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ παρέχει ολόκληρο τον αθλητικό εξοπλισμό ένδυσης και υπόδησης.

Η μεταφορά των ποδοσφαιριστών από και προς τις αθλητικές εγκαταστάσεις γίνεται με πούλμαν της ομάδας.



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαγιάκου, 32 131 - Λίβαδος
Magakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΩΛΗΣΗΣ: 0140742333

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ «ΑΔΑΜΠΡΟΣ ΚΑΤΣΩΝΗΣ» ΓΗΠΕΔΟ





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαρτύρου, 32 131 - Λιβαδειά
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel. +30 22620 89234 / +30 22610 69088 / fax. +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Τ.Δ.Η.Ε. 01421412000





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μογιάκου, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Π.2011 213474-07000





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Νεγρεπόνος, 32 131 - Λιβαδειά
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 88234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 88234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Τ.Ο.Μ. 01542141509



ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΥΠΟΥ
15



LEVADIAKOS F.C.

Παρισία Πρωτέου, 32 131 - Λιβαδειά
Magiakou Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88086 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
Αρ. ΦΟΡ.ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΣ





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μογιάκου, 32 131 - Λίβαδος
Magakou Sq. 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 85234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 85234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΤΗΣΗ 01340 74 0308

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ





LEVADIAKOS F.C.

Γραφείο Μυθόκου, 32 131 - Λεβαδίω
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΡΩΤ. 01342417000

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ





LEVADIAKOS F.C.

Γιάννης Μανδίκας, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου 56, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22510 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΠΜΚ 01342417000





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μωυκόου, 32 131 - Λεβαδιά
Μωυκόου Στ, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. 72196 012407417000

ΙΑΤΡΕΙΟ





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μονάκων, 32 131 - Λεβαδιά
Magiakou Sq, 32 131 - Levadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Τ.Μ.Ε.: 0154/741300





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαγιάκου, 32 131 - Λεβαδιά
Magiako Sq, 32 131 - Levia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΩΦ: 2214/1412091

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Π.Α.Ε. ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ

ΕΝΩΣΗΣ ΠΟΔ/ΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΒΟΙΩΤΙΑΣ ΑΓΙΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝΑΣ - ΟΡΧΟΜΕΝΟΥ





LEVADIAKOS F.C.

Παρκίο Μουσίου, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου Σq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88086 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΓΦΜΑ 01427411900

ΓΗΠΕΔΑ – ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μανίκου, 32 131 - Λεβαδίω
Magiakou Sq., 32 131 - Levadia, Viotia - Greece
tel. +30 22620 89234 / +30 22610 89086 / fax. +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
Αφ. Γ.Ο.Π.Π. 01421412000





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μογιάκου, 32 131 - Αρβόρες
Μαγιάκου Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 86088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Π.Σ.Φ.Π. 2154740700





LEVADIAKOS F.C.

Πλοσίνο Μεγίστου, 32 131 - Λιβαδειά
Magiakou Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel. +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax. +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
Αν. ΠΡΟΜ. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μουλάκου, 32 131 - Λεβαδιά
Magiakou Sq, 32 131 - Levdia, Viotia - Greece
tel. +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΕΜΕ: 0142141000

ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μουδάνου, 32 131 - Αθήνα
Magiakou Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. Π.Μ.Ε. 015474/1800





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μουζακου, 32 131 - Λιβαδειά
Μαγιάκου Στ. 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel. +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax. +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΓΕΜΗ: 01042141000

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ





LEVADIAKOS F.C.

Παλιό Μονάκου, 32 131 - Αθήνα
Maglakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. 02947054200000





LEVADIAKOS F.C.

Παρισία Μογιάκου, 32 131 - Λεβιάδα
Mogjakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88086 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΟΤΜΑ. 01542741300





LEVADIAKOS F.C.

Γκασίο Μυλόκου, 32 131 - Αθήνα
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel. +30 22620 89234 / +30 22610 88086 / fax. +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ.Τ.Π.Α. 014/213309

IATPEIO





LEVADIAKOS F.C.

Πύρροιο Μαιώκου, 52 131 - Αθήνα
Magiakou Sq, 52 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88005 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web-site: www.levadiakosfc.gr
Αρ. Φ.Μ.Α. 0147117000





LEVADIAKOS F.C.

Πλοτείο Μαραθίου, 32 131 - Αθήνα
Magiakiou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89254 / +30 22610 89088 / fax: +30 22620 89254
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΡΩΜ. 11247217000





LEVADIAKOS F.C.

Πλάτεια Μωυλάκου, 32 131 - Λιβαδειά
Mouliakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88098 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΡΩΤΟ ΑΝΑΓΡΑΦΗΣ

ΧΩΡΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ





LEVADIAKOS F.C.

Πύρρος Μωυδάκου, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου Στ, 77 131 - Λιβάδια, Βιτία - Γρεβίτα
tel: +30 22620 88034 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89034
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΡΩΤ. 2754/74/2000





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαρτύρων, 32 131 - Αθήνα
Μεγίσκου Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Π.Π.Α. 1154217000

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ





LEVADIAKOS F.C.

Πύρροιο Μωυλάκου, 32 131 - Λιβαδειά
Magiakou Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22630 00088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web-site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Τ.Π.Π. 01542110700

ΧΩΡΟΙ ΟΜΙΛΙΑΣ





LEVADIAKOS F.C.

Γραφείο Μογιάκου, 32 131 - Λεβαδίω
Μογιάκου 5ο, 32 131 - Λεβαδία, Βιότια - Γρεσσο
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΠΡΩΤ. 915474/1000

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ «ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ ΖΑΓΑΡΑΣ»





LEVADIAKOS F.C.

Παρεόλι Μοσχίου, 32 131 - Αθήνα
Magiakou Sq. 32 131 - Levadia, Vostia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ID: 1096 0142141309





LEVADIAKOS F.C.

Γλυφίσιο Μονάκου, 32 131 - Λίβαδη
Mogiakou Sq. 32 131 - Livadi, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89068 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΡΩΤ. 0142/01/2008

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ «ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ»





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μοσχάκου, 32 131 - Λεβαδιά
Μαγιάκου Στ., 32 131 - Λεβαδιά, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89006 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ.Τ.Ε.Μ. 010425412001





LEVADIAKOS F.C.

Γραφείο Μοχάκου, 52 131 - Αθήσιν
Magakou Sq, 52 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΟΠΕΚ 11342/2010/1

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ «ΜΠΟΚΑ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ 2015»





LEVADIAKOS F.C.

Πλάτα Μοριάκου, 32 131 - Αθήνα
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 00000 / fax: +30 22620 88234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΠΗΚΑ 0154201700





LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μουσίου, 32 131 - Λεβαδέα
Maggiakou Sq, 32 131 - Levidia, Viotia - Greece
tel. +30 22620 85234 / +39 22610 88085 / fax. +30 22620 85234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΓΕΜΗ: 0142141000





LEVADIAKOS F.C.

Πλάτανο Μυθούκου, 32 131 - Αθήνα
Magiakov Sq, 32 131 - Levidia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88085 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΦΕΜΕ: 0147141200





LEVADIAKOS F.C.

Παλιό Μαρσίκου, 32 131 - Αρβόρο
Μαγιάκου Sq. 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88085 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΟΠΗ: 07342141700





ΠΥΛΩΝΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

A. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ
- ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΙΧΤΩΝ

B. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ
- ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
- ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ- ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΩΝ
- ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Γ. ΔΙΟΙΚΗΣΗ

- ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ
- SCOUTING
- ΔΙΚΤΥΟ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ
- ΜΑΖΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
- ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ



ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

ΗΛΙΚΙΑ 4 – 10

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
- ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ
- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
- ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΗΛΙΚΙΑ 10-14

- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
- ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
- ΕΙΔΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΣΗ, ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ
- ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΗΛΙΚΙΑ 15 – 18

- ΥΨΗΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ
- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
- ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ ΒΑΘΟΣ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ, ΕΜΒΑΘΥΝΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ
- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαιμάκου, 32 131 - Αίθουσό.
Magma Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
all rights reserved

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

4-6 ΕΤΩΝ	ΠΑΙΧΝΙΩΔΗΣ ΜΕΘΟΔΟΣ
7-8 ΕΤΩΝ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ- ΑΣΚΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ
9-10 ΕΤΩΝ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
11-14 ΕΤΩΝ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ / ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
15 -18 ΕΤΩΝ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ/ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΤΡΟ-JUNIOR (Under10)

ΗΛΙΚΙΑ 4 – 6 ΕΤΩΝ

ΣΤΙΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΑΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

ΤΑ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΤΟΝ ΚΥΡΙΑΡΧΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΔΙΕΞΑΓΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΜΙΚΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 3`3 ΚΑΙ 4`4.

1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

- ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ, ΔΙΑΦΟΡΑ ΥΛΙΚΑ, ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΑΛΜΑΤΑ, ΡΟΛΑΡΙΣΜΑΤΑ, ΣΥΡΣΙΜΟ.
- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΥΝΗΓΗΤΟΥ. ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

2. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΠΑΛΛΕΣ
- ΑΠΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ
- ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ ΜΕ ΣΟΥΤ
- ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ, ΠΟΛΛΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ

3. ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΙΚΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΓΗΠΕΔΑ
2`2- 3`3 – 4`4
- ΑΠΛΟΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΤΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ
- ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΕΣΤΙΕΣ



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μελίκου, 32 131 - Αθήνα
Μαρίνου Sq., 32 131 - Λιβάδια, Βοιωτία - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 81008 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΠΜΗ 0134241000

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΣΤΗΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΗΛΙΚΙΑ
ΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΥΠΩΣΗΝ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ

- Η Π.Μ ΔΕΝ ΔΟΜΕΙΤΑΙ ΣΕ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ, ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΕΝ ΥΠΕΡΒΑΙΝΕΙ ΤΑ 60 ΜΙΝ.
- ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ.
- ΣΟΥΤ.
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ.

ΔΟΜΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

15 MIN	20 MIN	25 MIN
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΥΝΗΓΗΤΟΥ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	



ΗΛΙΚΙΑ 7-8 ΕΤΩΝ

• **ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

ΤΑ ΑΚΡΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ.

ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

• **ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

• **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ – ΝΟΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΑΛΛΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΙΣΧΥΡΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΑΣΥΝΘΕΣΗΣ ΓΝΩΣΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

ΥΨΗΛΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΙΜΗΣΗΣ (ΚΑΛΗ ΟΠΤΙΚΗ ΜΝΗΜΗ)

ΘΕΛΗΣΗ ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΧΩΡΟΥ

ΠΑΡΑΣΥΡΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΣΗΜΑΝΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ Η ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ



LEVADIAKOS F.C.

Πλάτος Μυθίου, 52 131 - Αθήνα
Magiakiou Sq. 52 131 - Levadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89254 / +30 22610 89086 / fax: +30 22620 89254
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΜΜ: 0142747000

• ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ- ΑΣΚΗΣΗ – ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΝΑ ΔΙΔΑΞΟΥΜΕ ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΗ ΤΡΟΠΟ. ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ. ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΞΑΣΚΟΥΝ ΤΗΝ ΝΤΡΙΠΛΑ, ΤΗΝ ΠΑΣΣΑ, ΤΟ ΣΟΥΤ, ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ.

ΕΜΜΕΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟ.

ΤΟ ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΕΧΕΙ ΘΕΣΗ ΣΕ ΚΆΘΕ Π.Μ

Η ΔΙΑΡΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΚΑΝΟΝΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ(ΕΥΘΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ)
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΣΣΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΣΣΑ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΟΥΤ ΜΕ ΤΟ ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΝΤΡΙΠΛΑ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΤΑΚΤΙΚΗ

- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
- ΤΑΚΤΙΚΗ ΞΕΠΕΡΑΣΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ
- ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕΣΑ ΑΠΌ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2-3 ΠΑΙΧΤΩΝ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μοσχίου, 32 131 - Λίβαδη
Magiárou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 80088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΠΦΑΕ 11547417001

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

- **20 MIN**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ- ΑΤΟΜΙΚΕΣ Η ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ

- **25 MIN**

ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ – ΑΠΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ

- **25 MIN**

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΧΩΡΙΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΥΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ



ΗΛΙΚΙΑ 9- 10 ΕΤΩΝ

• **ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΥΚΟΛΗ ΚΟΠΩΣΗ
ΑΡΑ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

• **ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΑΝΤΟΧΗ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ
ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ

• **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ – ΝΟΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΟΠΤΙΚΗ ΜΝΗΜΗ
ΕΝΘΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΥΨΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΘΕΛΗΣΗ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ
ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΦΩΝΟΥΝ
ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

• **ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

- Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ
- Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ
- ΟΙ ΓΕΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ.
- Η ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΤΕΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΑΦΟΥ ΚΑΙ Η ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΕΧΕΙ ΑΜΜΕΣΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΟΥ ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΠΛΕΟΝ ΝΑ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ.



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαγιάκου, 32 131 - Αθήνα
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89086 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΤΜε 912/247209

- ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΔΟΥΛΕΨΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΑΣ.
- ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΧΟΥΜΕ ΙΣΑΡΙΘΜΙΕΣ, ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΕΣ, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΜΕΓΕΘΗ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΠΑΙΧΤΕΣ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ.
- ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΦΘΑΝΟΥΜΕ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕΧΡΙ 7'7.

ΤΕΧΝΙΚΗ

- ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΙΑ ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΦΟΥ Η ΠΑΙΧΝΙΩΔΗΣ ΜΟΡΦΗ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΔΙΝΕΙ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ.
- ΣΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ Ο ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ.
- ΠΛΕΟΝ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΚΑΙ ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΚΑΙ ΔΥΟ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.

• ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ

- ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ, ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ
- ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗ ΟΡΑΣΗ
- ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ
- ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
- ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ
- ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ ΤΟ ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΕ ΠΑΣΣΑ Η ΣΟΥΤ



• ΠΑΣΣΑ

ΜΙΚΡΗ – ΜΕΣΑΙΑ – ΜΕΓΑΛΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΕ ΌΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΠΑΣΣΑΣ (ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ, ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ, ΤΟ ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ)

• ΣΟΥΤ

ΣΟΥΤ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΚΑΙ ΑΠΌ

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΣΟΥΤ ΚΑΙ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ

ΣΟΥΤ ΚΑΤΩ ΑΠΌ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ

• ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ – ΝΤΡΙΠΛΑ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΟΥΣ

ΠΟΛΛΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ

ΠΡΩΤΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

• ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ

ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΗΣ ΟΡΜΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΚΑΛΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ – ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

• ΚΕΦΑΛΙΑ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΕΦΑΛΙΑΣ

ΚΕΦΑΛΙΑ ΕΜΠΡΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ

ΚΕΦΑΛΙΑ ΠΡΟΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ

ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕ ΑΛΜΑ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ

ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕ ΑΛΜΑ ΜΕ ΤΟ ΈΝΑ ΠΟΔΙ



LEVADIAKOS F.C.

Γλυφία Μαγιάκου, 32 131 - Αθήνα
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 80088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΕΜΗ: 01343417000

ΤΑΚΤΙΚΗ

- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
- ΕΠΙΘΕΣΗ (ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΓΚΟΛ)
- ΑΜΥΝΑ (ΑΠΟΦΥΓΗ ΓΚΟΛ)

ΤΑΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

- ΣΧΕΣΕΙΣ 1'1
- ΤΟ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ)
- ΤΟ ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ
- ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ .
- Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ
- ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕΣΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΜΥΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ (ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ)
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ



LEVADIAKOS F.C.

Παύλο Μουλάκο, 32 131 - Λεβαδιά
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 88234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 88234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΟΤΑΑ 21142 9472001

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΕΙΝΑΙ Η ΠΑΡΑΚΑΤΩ

- **A. ΘΕΩΡΙΑ**
- **B. ΠΡΑΞΗ**

ΕΠΙΔΕΙΞΗ

ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ

ΠΑΘΗΤΙΚΗ - ΕΝΕΡΓΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

- **ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ 20ΜΙΝ**
ΑΠΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ
ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ
ΔΡΟΜΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
- **ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ 30 ΜΙΝ**
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
- **ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ 25 ΜΙΝ**
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

60



LEVADIAKOS F.C.

Πλάνο Μογιάκου, 32 131 - Αθήνα
Μεγάρου Sq, 32 131 - Λεβάδα, Βιότια - Γρεβενά
tel: +30 22620 88034 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89034
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΠΔΑ: 014/14/2008

ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	Φ.Κ.	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	3	ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ	ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΜΕ 6 ΠΑΙΚΤΕΣ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	2
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	3	ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ	ΑΡΧΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΑΜΥΝΑ- ΕΠΙΘΕΣΗ)	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ	2
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	3	ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ (ΜΙΚΡΗ-ΜΕΣΑΙΑ-ΜΕΓΑΛΗ)	ΣΧΕΣΕΙΣ 1V1 ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2,3 ΚΑΙ 4 ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΕΙΣ 2V2,3V3,4V4	ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ	3
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	3		ΓΙΑ ΕΠΙΥΨΕΣΗ ΓΚΟΛ	ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ	3
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	3	ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΕΦΑΛΙΑ	ΣΧΕΣΕΙΣ 1V1 ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ 2,3 ΚΑΙ 4 ΠΑΙΚΤΩΝ ΓΙΑ ΑΠΟΦΥΓΗ ΓΚΟΛ	ΠΛΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ	3
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	3			ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ	4
ΜΑΡΤΙΟΣ	3	ΝΤΡΙΠΛΑ – ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΟΥΤ	ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ- ΠΡΟΣΦΟΡΑ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ	4
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	3			ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	3
ΜΑΙΟΣ	3	ΣΟΥΤ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΕ ΌΛΑ ΤΑ ΔΙΑΧΘΕΝΤΑ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΑΝΤΟΧΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ	4
ΙΟΥΝΙΟΣ	3				10 (ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΤΟΥΡΝΟΥΑ)



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μονάκου, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
Α.Φ.Ε.Π. 1154/14/2000

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση των στόχων του προγράμματος στην ομάδα προ-junior(κάτω των 10 ετών)

Στην φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστών

- Εργομετρικές εξετάσεις(tests ταχύτητας)
- Ανάλυση του προπονητή για την απόδοση των ποδοσφαιριστών

Στην τεχνική ικανότητα των ποδοσφαιριστών και στην εξέλιξη της.

- Αξιολόγηση των τεχνικών δεξιοτήτων των ποδοσφαιριστών (tests τεχνικής)
- Ανάλυση των προπονητών για την απόδοση των ποδοσφαιριστών



TESTS Super League

Κατηγορία	Junior & Προ-junior κάτω των 10 ετών
Υπεύθυνος αξιολόγησης	
Υπεύθυνος υλοποίησης	
Στόχος	Αξιολόγηση ποδοσφαιριστών Αξιολόγηση προπονητικού σχεδιασμού
Περιεχόμενα αξιολόγησης	Τεστ τεχνικής, ταχύτητας Αναφορά επικεφαλούς ανάπτυξης υποδομών
Περίοδος εκτέλεσης	



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαγιάκου, 32 131 - Αρβορό
Magiakou Sq, 32 131 - Leviaia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΟΜΒ.0714/317266

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ-DATE :

ΣΤΟΧΟΣ-TARGET: αξιολόγηση παραμέτρων τεχνικής

ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΧΗΜΑΤΑ

Καθοδήγηση της μπάλας με δεξί / αριστερό πόδι και στόχος :



Κράτημα μπάλας στον αέρα



ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

Τεστ τεχνικής:

Καθοδήγηση της μπάλας με δεξί / αριστερό πόδι και στόχος :

Στόχος:

Αξιολόγηση της ικανότητας των παικτών μετακίνησης με την μπάλα και στόχου με δεξί και αριστερό πόδι.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη της ζητούμενης άσκησης. (δίνεται χρόνος 15' στα παιδιά για εξάσκηση)

Τρόπος διενέργειας :

Οι παίκτες πρέπει να κάνουν οδήγηση της μπάλας για μία απόσταση 10μ και στην συνέχεια να στοχεύσουν από απόσταση 10μ τον κώνο που βρίσκεται απέναντί τους: Δεξί πόδι.

Αριστερό πόδι.

Καταγραφή αποτελέσματος :

Καταγράφεται στο έντυπο "αποτελέσματα αξιολόγησης ποδοσφαιριστών" οι επιτυχημένες και αποτυχημένες προσπάθειες με δεξί και αριστερό πόδι , όπως επίσης και ποιο είναι το δυνατό πόδι του κάθε παιδιού.

Οι διαγωνιζόμενοι έχουν πέντε προσπάθειες .

Τεστ τεχνικής:

Κράτημα μπάλας στον αέρα με δεξί / αριστερό πόδι .

Στόχος:

Αξιολόγηση της ικανότητας των παικτών να ελέγχουν την μπάλα στον αέρα με δεξί , με αριστερό και με δεξί/αριστερό εναλλάξ.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη της ζητούμενης άσκησης. (δίνεται χρόνος 15' στα παιδιά για εξάσκηση)

Τρόπος διενέργειας :

Οι παίκτες πρέπει να κάνουν όσες περισσότερες επαφές μπορούν με την μπάλα, με μια αναπήδηση της μπάλας υποχρεωτικά στο έδαφος .

Δεξί πόδι.

Αριστερό πόδι.

Δεξί/αριστερό εναλλάξ.

Καταγραφή αποτελέσματος :

Καταγράφεται στο έντυπο "αποτελέσματα αξιολόγησης ποδοσφαιριστών" ο αριθμός των επαφών με την μπάλα με δεξί, με αριστερό, με δεξί/αριστερό πόδι , όπως επίσης και ποιο είναι το δυνατό πόδι του κάθε παιδιού.

Οι διαγωνιζόμενοι έχουν τρεις προσπάθειες .

Μετράει το καλύτερο αποτέλεσμα .



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΑΣ Κ15 ΠΑΙΔΙΚΟ (10-14 ΕΤΩΝ)

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗ

ΕΙΝΑΙ Η ΧΡΥΣΗ ΗΛΙΚΙΑ ΑΦΟΥ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΑΦΟΜΟΙΩΝΟΥΝ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΤΡΟΠΟ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΤΟΥΣ ΔΩΣΕΙΣ. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΛΕΟΝ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ.

ΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΕΙ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ(ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ).

• **ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ**

ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΗΣ ΟΡΜΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΩΝ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΟ ΧΩΡΟ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΌΛΑ ΑΥΤΑ ΠΑΝΤΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ

• **ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ**

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ

ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ, ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΥΝΤΕΠΙΕ

ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗ ΟΡΑΣΗ (ΨΗΛΑ ΚΕΦΑΛΙ)

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΌΛΑ ΑΥΤΑ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ

• **ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ**

ΌΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΠΑΣΣΑΣ

ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΤΡΟΧΙΕΣ

ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ



• ΣΟΥΤ

- ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΓΩΝΙΕΣ
- ΣΟΥΤ ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ
- ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΑΣΣΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ
- ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ 1'1

• ΚΕΦΑΛΙΑ

- ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕ ΑΛΜΑ ΣΕ ΈΝΑ ΠΟΔΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΔΙΦΟΡΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ
- ΣΩΣΤΟ TIMING ΣΤΗΝ ΚΕΦΑΛΙΑ

• ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ – ΝΤΡΙΠΛΑ

- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΗΔΗ ΜΑΘΗΜΕΝΩΝ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
- ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ- ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ
- ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΕΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ
- ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

• ΤΑΚΛΙΝ

- ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΥΜΕ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΑΚΛΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΗ ΣΕΙΡΑ
- ΤΑΚΛΙΝ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΩΠΙΚΑ
- ΜΕΤΩΠΙΚΟ ΜΕ ΓΛΥΣΤΡΗΜΑ
- ΠΛΑΓΙΟ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ
- ΤΑΚΛΙΝ ΜΕ ΠΡΟΒΟΛΗ ΜΕ ΠΛΑΤΗ

• ΤΕΧΝΙΚΗ ΘΕΣΕΩΝ

- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΘΕΣΕΩΝ
- ΠΕΡΑΣΜΑ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ



ΤΑΚΤΙΚΗ 13-15 ΕΤΩΝ

- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
- ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΚΑΛΥΨΗΣ
- ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (1-2, OVERLLAP, ΠΑΡΑΛΑΒΗ – ΠΑΡΑΔΟΣΗ)
- ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ/ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ
- ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
- ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΌ ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
- ΔΥΝΑΜΗ (ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ / ΛΑΣΤΙΧΑ)
- ΑΝΤΟΧΗ(ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ /ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ)
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ (ΜΕΣΑ ΑΠΌ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ
- ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΓΙΑ ΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΕΧΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΗΤΤΑ
- ΝΑ ΜΑΘΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΝΙΚΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΤΤΑ
- ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΓΙΑ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΠΡΟΟΔΟΥ



ΗΛΙΚΙΑ 13-15 ΕΤΩΝ

• ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΕΝΤΟΝΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ – ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ
ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΚΚΡΙΣΗ ΟΡΜΟΝΩΝ (ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΩΝΗ)
ΑΥΞΗΣΗ ΜΥΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ
ΜΕΙΩΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

• ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ , Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΙ
ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΕΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΧΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ
ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ

• ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ – ΝΟΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΕΓΩ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΤΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ
ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΑ
ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ. ΖΗΤΟΥΝ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΌΛΑ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ
ΕΝΤΟΝΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΑΛΛΑΓΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ
ΜΕΓΑΛΥ ΒΑΡΥΤΗΤΑ ΔΙΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΣΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΌ ΟΨΙΜΗΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΣΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΡΩΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



LEVADIAKOS F.C.

Πλάτση Μογιάκου, 32 131 - Αθήνα
Mogiakou Sq. 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΔ. ΓΟΡΑΕ 01540 147000

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΓΑΛΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ 11'11.
- ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ
- ΔΙΝΕΤΑΙ ΒΑΡΥΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ.
- ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΡΙΒΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
- ΤΕΧΝΙΚΗ ΘΕΣΕΩΝ
- ΕΝΑΡΞΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
- ΝΕΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ
- ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΙΣ ΕΝΤΟΝΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΠΤΩΞΕΙΣ.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΤΕΧΝΙΚΗ

ΣΤΗΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΗΛΙΚΙΑ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΑΥΤΟ (ΤΕΧΝΙΚΟ – ΤΑΚΤΙΚΟ) ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΤΙ ΕΠΙΔΙΩΚΕΤΑΙ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΚΑΙ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΕΛΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

A. ΘΕΩΡΙΑ

B. ΠΡΑΞΗ

1. ΕΠΙΔΕΙΞΗ
2. ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ
3. ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ
4. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ
5. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
6. ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΤΑΚΤΙΚΗ

**ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΤΑΚΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ**

- **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Β. ΠΡΑΞΗ

1. *ΕΠΙΔΕΙΞΗ*
2. *ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ*
3. *ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ*
4. *ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ*
5. *ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ*

- **ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

1. *ΕΠΙΔΕΙΞΗ*
2. *ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ*
3. *ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ*
4. *ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ*
5. *ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ*



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαρτύου, 32-131 - Λεβαδίω
Megilko Sq., 32-131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 86234 / +30 22610 86008 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ.Τ.Μ.Π. 81140217091

ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	3	ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ	ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	3
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	3	ΟΔΗΓΗΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ	ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΤΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ /ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΩΝ	ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ	3
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	3	ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΥΠΟΔΟΧΗ ,	ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ, ΑΛΛΗΛΟΚΑΛΥΨΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ Κ.Α.Ι ΜΕΣΑΙΑΣ ΓΡΑΜΜΗΣ (ΥΠΟΑΡΙΘΜΙΑ, ΙΣΑΡΙΘΜΙΑ, ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ)	ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ – ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	4
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	3	ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ		ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ	4
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	3	ΝΤΡΙΠΛΑ , ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΟΥΤ. ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΕΦΑΛΙΑ	ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (1-2, ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ)	ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΑΝΤΟΧΗ	3
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	3		ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕΣΑΙΑΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ	ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ (ΛΑΣΤΙΧΑ, MEDICIN BALL)	4



LEVADIAKOS F.C.

Πλάτσια Μαγιάκου, 32 131 - Αθήνα
Magiako Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Π.0811.01540/4/07001

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΜΑΡΤΙΟΣ	3	ΥΠΟΔΟΧΗ – ΠΑΡΣΙΜΟ ΜΠΑΛΛΑΣ (ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ)	ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (OVERLLAP)	ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΣΥΝΤΟΜΙΣΜΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ	4
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	3	ΤΑΚΛΙΝ	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ	ΑΝΤΟΧΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ	4
ΜΑΙΟΣ	3	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΗΔΗ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΩΝ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΗΔΗ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΩΝ	ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΝΤΟΧΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ	4
ΙΟΥΝΙΟΣ	3	ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΣΕΖΟΝ		3

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ 15' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ 10' ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ 15' ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ 15' ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10' ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 5'		ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ 15' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 10' ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ ΜΕ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ 15' ΤΑΚΤΙΚΗ 20' ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10' ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 5'	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 15' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 10' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ 15' ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΟΥ ΔΟΥΛΕΨΑΜΕ 20' ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10' ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 5'		ΑΓΩΝΑΣ		
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	70'		75'	75'				



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαγιάκου, 32 131 - Λεβαδίω
Μαγιάκου Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88008 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ.Τ.Ε.Μ.Π. 0134/2617000

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση των στόχων του προγράμματος στην ομάδα Κ15 παιδικό

Στην φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστών

- Εργομετρικές εξετάσεις (tests ταχύτητας)
- Ανάλυση του προπονητή για την απόδοση των ποδοσφαιριστών

Στην τεχνική ικανότητα των ποδοσφαιριστών και στην εξέλιξη της.

- Αξιολόγηση των τεχνικών δεξιοτήτων των ποδοσφαιριστών (tests τεχνικής)
- Ανάλυση των προπονητών για την απόδοση των ποδοσφαιριστών



TESTS Super League

Κατηγορία	Κ15 ΠΑΙΔΙΚΟ 10-14 ετών
Υπεύθυνος αξιολόγησης	
Υπεύθυνος υλοποίησης	
Στόχος	Αξιολόγηση ποδοσφαιριστών Αξιολόγηση προπονητικού σχεδιασμού
Περιεχόμενα αξιολόγησης	Τεστ τεχνικής , ταχύτητας Αναφορά επικεφαλούς ανάπτυξης υποδομών
Περίοδος εκτέλεσης	



ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ-DATE :

ΣΤΟΧΟΣ-TARGET: αξιολόγηση παραμέτρων τεχνικής και ταχύτητας.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΧΗΜΑΤΑ

Κράτημα μπάλας στον αέρα.



ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

Τεστ τεχνικής:

Κράτημα μπάλας στον αέρα με δεξί / αριστερό πόδι και κεφάλι.

Στόχος:

Αξιολόγηση της ικανότητας των παικτών να ελέγχουν την μπάλα με διάφορα σημεία του σώματός τους.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη της ζητούμενης άσκησης (δίνεται χρόνος 15' στα παιδιά για εξάσκηση).

Τρόπος διενέργειας :

Οι παίκτες πρέπει να κάνουν 50 διαδοχικές επαφές με την μπάλα με τα ακόλουθα μέρη του σώματος :

Κεφάλι /δεξί ή αριστερό πόδι.

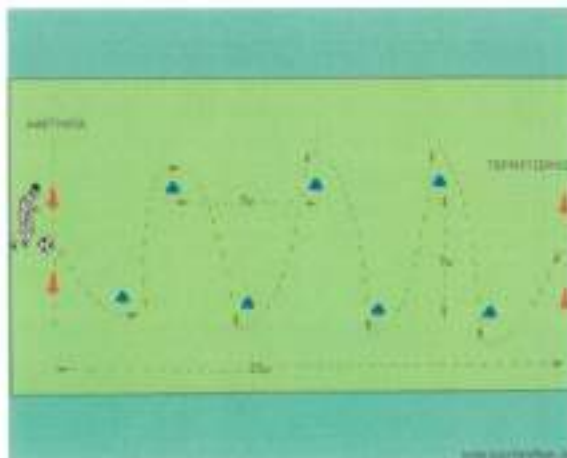
(οι παίκτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν δύο φορές και άλλα σημεία του σώματος τους ,εάν χρειαστεί . Οι δύο αυτές επαφές δε μετράνε.)

Υπολογισμός χρόνου:

Εάν ένας παίκτης συμπληρώσει 50 διαδοχικές επαφές , το τεστ διακόπτεται.

Οι διαγωνιζόμενοι έχουν τρεις προσπάθειες . Μετράει ο καλύτερος χρόνος.

Καθοδήγηση της μπάλας σε μορφή σλάλομ



Τεστ τεχνικής:

Καθοδήγηση της μπάλας σε μορφή σλάλομ.

Στόχος:

Αξιολόγηση της ταχύτητας μετακίνησης με την μπάλα.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη της ζητούμενης άσκησης (δίνεται χρόνος 15' στα παιδιά για εξάσκηση).

Τρόπος διενέργειας :

Μέσα σε οριοθετημένο χώρο (από την αφετηρία μέχρι τον τερματισμό που βρίσκονται σε απόσταση 20μ μεταξύ τους) κάθε παίκτης τρέχει σε μορφή σλάλομ ανάμεσα στα πιατάκια που απέχουν 5 μέτρα μεταξύ τους.

Υπολογισμός χρόνου:

Ο χρόνος αρχίζει να μετράει τη στιγμή που η μπάλα κινείται και σταματάει όταν ο παίκτης περάσει τον τερματισμό με την μπάλα.

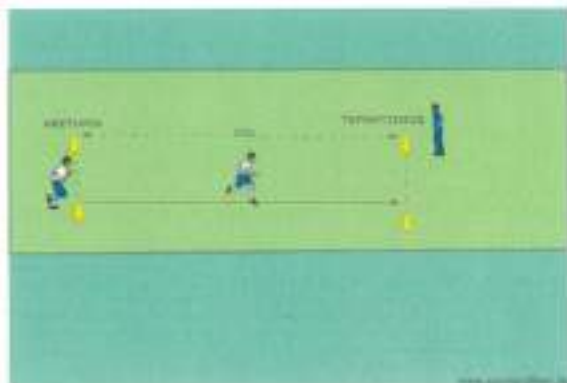
Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δύο προσπάθειες . Μετράει ο καλύτερος χρόνος.



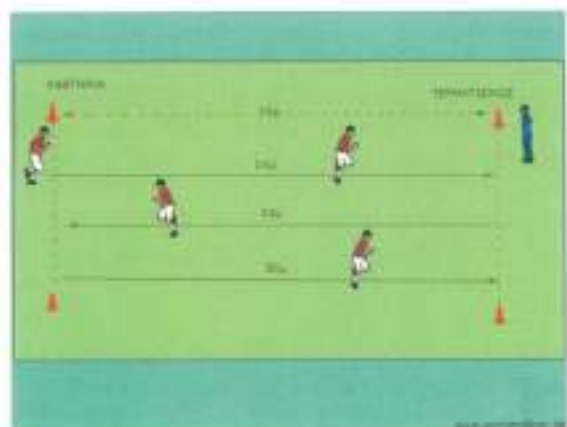
LEVADIAKOS F.C.

Πλάτεια Μαγιάκου, 32 131 - Αθήνα
Magiaka Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΕΜΗ: 3134/347000

Δρόμος ταχύτητας 10μ.



Ειδικός δρόμος ταχύτητας με επιστροφή (3X 10μ.)



Τεστ ταχύτητας :

Δρόμος ταχύτητας 10μ.

Στόχος:

Αξιολόγηση της ικανότητας εκρηκτικής εκκίνησης.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

α) Προηγείται στους παίκτες καλή προθέρμανση των κάτω άκρων.

β) Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη του τεστ.

ο προπονητής τονίζει στους παίκτες την ανάγκη τοποθέτησης του ποδιού πίσω από την γραμμή εκκίνησης.

Τρόπος διενέργειας :

Μέσα σε οριοθετημένο χώρο (από την αφετηρία μέχρι τον τερματισμό που βρίσκονται σε απόσταση 10μ μεταξύ τους) κάθε παίκτης τρέχει με πλήρη ταχύτητα την απόσταση αυτή. Οι παίκτες στέκονται πίσω από την γραμμή εκκίνησης και όταν ο προπονητής -χρονόμετρος σηκώσει το χέρι , οι παίκτες ξεκινάνε (οπτικό ερέθισμα).

Υπολογισμός χρόνου:

Ο χρόνος αρχίζει να μετράει τη στιγμή που ο παίκτης ξεκινάει από την γραμμή εκκίνησης και σταματάει , όταν ο παίκτης περάσει την γραμμή τερματισμού.

Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δύο προσπάθειες . Μετράει ο καλύτερος χρόνος.

Τεστ ταχύτητας :

Ειδικός δρόμος ταχύτητας με επιστροφή (3X 10μ.)

Στόχος:

Αξιολόγηση των ειδικών ταχυτήτων του ποδοσφαιριστή: επιτάχυνση ,σταμάτημα , αλλαγή κατεύθυνσης , επανεκκίνηση.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

α) Προηγείται στους παίκτες καλή προθέρμανση των κάτω άκρων.

β) Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη του τεστ.

(ο προπονητής τονίζει στους παίκτες την ανάγκη τοποθέτησης του ποδιού πίσω από την γραμμή κάθε άκρου).

Τρόπος διενέργειας :

Μέσα σε οριοθετημένο χώρο (από την αφετηρία μέχρι τον τερματισμό που βρίσκονται σε απόσταση 10μ μεταξύ τους) κάθε παίκτης τρέχει με πλήρη ταχύτητα την απόσταση αυτή τρεις συνεχόμενες φορές (3X10μ=30μ)

Οι παίκτες στέκονται πίσω από την γραμμή εκκίνησης και όταν ο προπονητής -χρονόμετρος σηκώσει το χέρι , οι παίκτες ξεκινάνε (οπτικό ερέθισμα).

Υπολογισμός χρόνου:

Ο χρόνος αρχίζει να μετράει τη στιγμή που ο παίκτης ξεκινάει από την γραμμή εκκίνησης και σταματάει , όταν ο παίκτης περάσει την γραμμή τερματισμού.

Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δύο προσπάθειες . Μετράει ο καλύτερος χρόνος.



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΑΣ Κ17 ΝΕΩΝ (15-16 ΕΤΩΝ)

ΗΛΙΚΙΑ 15 – 16 ΕΤΩΝ

• ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- ΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΕΚΚΡΙΝΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗ Η ΟΠΟΙΑ ΣΥΝΕΧΩΣ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥΣ ΜΥΣ ΤΟΥΣ.
- Η ΑΥΞΗΣΗ ΣΕ ΥΨΟΣ ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΓΕΜΙΖΕΙ.
- ΟΙ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΠΙΟ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΕΣ.
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ.
- ΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΠΙΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΌΠΩΣ ΣΕ ΈΝΑΝ ΕΝΗΛΙΚΟ ΣΩΜΑ

• ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ο ΠΑΙΧΤΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ.
- ΑΡΜΟΝΙΑ ΣΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ.
- ΟΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ
- ΟΙ ΠΑΙΧΤΕΣ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΠΛΕΟΝ ΣΕ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ
- ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ.

• ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ – ΝΟΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ
- ΣΤΑΜΑΤΑ Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
- Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΣΗΣ
- ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΜΕΓΑΛΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ
- ΑΝΑΠΤΥΓΜΕΝΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΥΨΗΛΗ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΠΟΛΥ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
- ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
- ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΤΟΥΣ ΛΟΓΩ ΑΛΛΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ.
- ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ.
- ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ
- ΤΑΚΤΙΚΗ ΘΕΣΕΩΝ.
- ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΔΥΝΑΜΙΩΝ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ – ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
- ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ
- ΑΝΤΟΧΗ

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗΝ ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΜΦΑΝΣΗ ΣΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ (2'2, 3'3)

- ΔΥΝΑΜΗ

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

- ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ . ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



ΤΕΧΝΙΚΗ

- ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ
- ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ/ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ/ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΕ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
- ΣΟΥΤ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ (ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ, 1-2,)
- ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ
- ΕΛΕΓΧΟΣ / ΚΟΝΤΡΟΛ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
- ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΙΕΣΗΣ ΜΕ ΣΧΕΣΕΙΣ 1"1,2"2",3"3
- ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΕΚΤΕΛΕΣΕΙΣ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ (ΚΟΡΝΕΡ, ΦΑΟΥΛ)

ΤΑΚΤΙΚΗ

• ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

ΑΜΥΝΑ ΜΕ ΔΥΟ ΑΤΟΜΑ

ΑΜΥΝΑ ΜΕ ΤΡΙΑ ΑΤΟΜΑ

ΑΜΥΝΑ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΑΤΟΜΑ

ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΜΕ ΣΧΕΣΕΙΣ ΥΠΟΑΡΙΘΜΙΑΣ,
ΙΣΑΡΙΘΜΙΑΣ,ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑΣ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΔΥΟ Η ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ ΠΑΙΧΤΩΝ (ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ – ΠΡΟΣΦΟΡΑ, ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΚΕΝΟΥ ΧΩΡΟΥ)

1-2

OVERLAPPING

ΔΙΠΛΗ ΠΑΣΣΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

- **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΜΥΝΑΣ**
- **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ**

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΓΙΑ ΝΙΚΗ .
- ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΗΤΤΑΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΙΚΗΣ
- ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΓΙΑ ΣΥΝΕΧΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- *Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΗΛΙΚΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ – ΠΡΩΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ*

ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ Η ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΙΑΣ ΓΡΑΜΜΗΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

- ΕΠΙΛΟΓΗ ΛΥΣΕΩΝ(Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ 2-3 ΛΥΣΕΙΣ)
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ
- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ
- ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ
- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



LEVADIAKOS F.C.

Πλ. Μογιάκου, 52 131 - Αθήνα
Mogiakou Sq, 52 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Π.Π.Α. 013427417006

ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

- ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΜΑΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ

1. ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

3. ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

1. ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

- **ΣΤΟΧΟΣ** ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ Ο ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΟΡΜΑ ΤΟΥ

- **ΦΑΣΕΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ**

ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΦΟΡΜΑΣ



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαγιάκου, 32 131 - Λεβαδιά
Magiakou Sq. 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88085 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web-site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΓΜΕ: 0142741000

ΔΙΑΡΚΕΙΑ	7 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
ΣΤΟΧΟΣ	ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ <ul style="list-style-type: none">• ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ• ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ• ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΝΟΣ ΒΑΣΙΚΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ• ΨΥΧΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ• ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΕΝΟΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΑΠΟ ΤΑ ΓΕΝΙΚΑ ΟΔΗΓΟΥΜΑΣΤΕ ΣΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΧΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ	Η ΕΝΤΑΣΗ ΑΡΧΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΥΨΗΛΗ Η ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΙ ΟΣΟ ΠΛΗΣΙΑΖΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ			
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ- ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΑ	ΡΕΠΟ

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ			
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ- ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΙΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μογιάκου, 32 131 - Λιβάδια
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. Γ.Π.Α. 0140/0708

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ			ΦΙΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ				ΡΕΠΟ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ				ΑΕΡΟΒΙΑ	ΡΕΠΟ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΙΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	

6^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ					ΡΕΠΟ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ	ΑΕΡΟΒΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΙΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ	

7^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΔΥΝΑΜΗ					ΡΕΠΟ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΙΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ	



LEVADIAKOS F.C.

Πλάνο Μογιάκου, 32 131 - Αθήνα
Magiaki Sq, 32 131 - Lavada, Viotia - Greece
tel: +30 22620 85234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 85234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΕΠΩΝ. 9140/1/0000

ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΛΑΝΟΥ

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	4	ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΟΥΤ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ (ΘΕΣΕΙΣ – ΡΟΛΟΙ) ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΜΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	ΑΝΤΟΧΗ (ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ) ΔΥΝΑΜΗ (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ) ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ – ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΥΛΥΓΣΙΑ	4
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	4	ΚΡΑΤΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΠΑΣΣΕΣ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΑΝΤΟΧΗ (FARTLEK) ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΥΛΥΓΣΙΑ	4
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	4	ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ	ΥΠΟΣΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΕΣ, ΙΣΑΡΙΘΜΙΕΣ, ΥΠΟΑΡΙΘΜΙΕΣ) ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΑΝΤΟΧΗ (ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ) ΔΥΝΑΜΗ (ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ) ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΥΛΥΓΣΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ - ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ	4
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	4	ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΧΕΣΕΙΣ 1V1, 2V2, 3V3. ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΟΥΤ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	ΥΠΟΣΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ, 1-2) ΑΝΑΠΤΥΧΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ (BUILD UP)	ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΕΥΛΥΓΣΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ	4



LEVADIAKOS F.C.

Πλυντήριο Μυϊάκου, 32 131 - Αρβόριο
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 226 10 89088 / fax: +30 22620 89284
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΕΠΩΦ. 01547417000

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	4	ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠ'Ο ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (OVERLAPP, ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ) ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	5
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	4	ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠ'Ο ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠ'Ο ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	PRESSING (ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΖΩΝΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ) ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗ (ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ) ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	4
ΜΑΡΤΙΟΣ	4	ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠ'Ο ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΚΑΤΩ ΑΠ'Ο ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ	ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΡΑ, ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΞΟΝΑ) ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	4
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	4	ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠ'Ο ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ(ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΡΑΜΜΩΝ) ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΡΑΜΜΩΝ)	ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ	4



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μπαλάνου, 32 131 - Λεβαδιά
Magiakiou Sq, 32 131 - Levadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
#F_CFM 3114101700

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΜΑΙΟΣ	4	ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΟΔΗΓΗΜΑ ,ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΟΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	4
ΙΟΥΝΙΟΣ	4	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΕ ΌΛΑ ΤΑ ΗΔΗ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΕ ΌΛΑ ΤΑ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΔΥΝΑΜΙΩΝ ΚΑΘΕ ΠΑΙΧΤΗ	ΔΥΝΑΜΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	2



LEVADIAKOS F.C.

Πλατείο Μογιάκου, 32 131 - Λίβαδια
 Megalou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
 tel: +30 22620 85234 / +30 22610 88086 / fax: +30 22620 85234
 e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
 JIF: 02061 01542/4/17009

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΣΤΟΧΟΣ		ΤΕΧΝΙΚΗ (ΠΑΣΣΑ ΜΕ ΠΙΕΣΗ) ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΑΕΡΟΒΙΑ)	ΤΕΧΝΙΚΗ (1-2) ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ) ΤΑΚΤΙΚΗ (ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ)	ΤΕΧΝΙΚΗ (ΣΟΥΤ) ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ) ΤΑΚΤΙΚΗ (ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕ ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ)	ΤΕΧΝΙΚΗ (ΠΑΣΣΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ) ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ) ΤΑΚΤΙΚΗ (ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ – ΧΤΙΣΙΜΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ) ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ		
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΡΕΠΟ	20' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΑΣΣΑΣ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ 15' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 2Χ10' ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3Χ7' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 5' ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	15' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ (ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ 1- 2) 10' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ 15' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ 10' ΛΥΣΕΙΣ ΜΕ 1- 2 ΓΙΑ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ 15' ΔΙΤΕΡΜΑ 10' 10 ΣΤΑ 2/3 ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ 15' ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΔΙΤΕΡΜΑ 5' ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	15' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ (ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΟΥΤ) 10' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 15' ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ 2Χ7'' ΔΙΤΕΡΜΑ 10' 10 ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ 8' ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10' 10 5' ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	15' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ (ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΠΑΣΣΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ) 5' ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ 6' ΔΙΤΕΡΜΑ ΣΤΑ 2/3 ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ 2Χ6' ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΔΙΤΕΡΜΑ 10' ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ 5' ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΑΓΩΝΑΣ	ΡΕΠΟ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ		80'	85'	65'	55'		



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μογιάκου, 32 131 - Λιβαδιά
Mogiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88000 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
88 ΓΡΗΚΗ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ 2^{ΗΣ} ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ

Α/Α	ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΙΗΤΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΠΡΟΠΟΙΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΩΣΗ
	<p>ΠΡΟΒΕΙΓΜΑΤΩΣΗ</p> <p>ΣΥΝΑΡΜΟΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ</p> <p>ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ</p> <p>PASSING GAME</p>			

Α/Α	ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΙΗΤΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΠΡΟΠΟΙΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΩΣΗ
	<p>ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΥΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 1-3-4-3</p> <p>1^Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ 1-2 ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΜΠΑΚ - ΚΑΦ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΚΡΑΙΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ</p> <p>2^Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ 1-2 ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΑΚΡΑΙΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΦΟΡ</p> <p>3^Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ 1-2 ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ ΚΑΦ ΚΑΙ ΤΟΥ ΦΟΡ</p> <p>ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 8 V6 + 1ΤΦ ΜΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ</p> <p>Η ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ 8 ΜΟΛΙΣ ΚΕΡΑΙΣΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΒΕΣΙΕΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ</p> <p>ΑΝΑΤΡΟΦΟΛΟΓΗΣΗ</p> <p>ΤΣΑΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 8V6- 2 ΤΦ</p>		<p>ΤΕΧΝΙΚΗ ΓΡΗΓΟΡΟ ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ</p> <p>ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>ΣΗΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΑΛΛΑΓΗ ΡΥΘΜΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΛΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΒΑΘΟΣ ΓΩΝΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ</p>	



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μοιάκου, 32 331 - Λεβαδιά
Μοιάκου Σο, 32 131 - Λεβαδιά, Βιότλια - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
AF: 0261 034094700

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση των στόχων του προγράμματος στην ομάδα K17

Στην φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστών

- Εργομετρικές εξετάσεις (tests ταχύτητας)
- Ανάλυση του προπονητή για την απόδοση των ποδοσφαιριστών

Στην τεχνική ικανότητα των ποδοσφαιριστών και στην εξέλιξη της.

- Αξιολόγηση των τεχνικών δεξιοτήτων των ποδοσφαιριστών (tests τεχνικής)
- Ανάλυση των προπονητών για την απόδοση των ποδοσφαιριστών



TESTS Super League

Κατηγορία	Ομάδα K17
Υπεύθυνος αξιολόγησης	
Υπεύθυνος υλοποίησης	
Στόχος	Αξιολόγηση ποδοσφαιριστών Αξιολόγηση προπονητικού σχεδιασμού
Περιεχόμενα αξιολόγησης	Τεστ τεχνικής , ταχύτητας Αναφορά επικεφαλούς ανάπτυξης υποδομών
Περίοδος εκτέλεσης	



ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ DATE :

ΣΤΟΧΟΣ-TARGET: αξιολόγηση παραμέτρων τεχνικής και ταχύτητας.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΧΗΜΑΤΑ

Καθοδήγηση της μπάλας σε μορφή σλάλομ



Καθοδήγηση της μπάλας στον αέρα εν κινήσει.



ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

Τεστ τεχνικής:

Καθοδήγηση της μπάλας σε μορφή σλάλομ.

Στόχος:

Αξιολόγηση της ταχύτητας μετακίνησης με την μπάλα.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη της ζητούμενης άσκησης. (δίνεται χρόνος 15' στα παιδιά για εξάσκηση)

Τρόπος διενέργειας :

Οι παίκτες τρέχουν 12,5μ με την μπάλα στην κατοχή τους , 7,5μ σε μορφή σλάλομ ανάμεσα στα κοντάρια που απέχουν 5 μέτρα μεταξύ τους και σουτάρουν στην εστία με πλασέ.

Υπολογισμός χρόνου:

Ο χρόνος αρχίζει να μετράει τη στιγμή που η μπάλα κινείται και σταματάει όταν ο παίκτης σουτάρει στην εστία.

Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δύο προσπάθειες . Μετράει ο καλύτερος χρόνος.

Τεστ τεχνικής:

Καθοδήγηση της μπάλας στον αέρα εν κινήσει.

Στόχος:

Αξιολόγηση της ικανότητας των παικτών να ελέγχουν την μπάλα στον αέρα και στο σουτ.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη της ζητούμενης άσκησης. (δίνεται χρόνος 15' στα παιδιά για εξάσκηση στο κράτημα της μπάλας εν κινήσει)

Τρόπος διενέργειας :

Οι παίκτες διανύουν απόσταση 20μ κρατώντας στον αέρα την μπάλα με όλα τα σημεία του σώματος που επιτρέπεται να έρθει η μπάλα σε επαφή, σύμφωνα με τους κανονισμούς του αθλήματος .

Μπαίνουν στην περιοχή και σουτάρουν στην εστία με βολέ ή ντεμί βολέ .

Εάν κατά την διάρκεια της διαδρομής , η μπάλα πέσει στο έδαφος , ο παίκτης τη σηκώνει στο σημείο όπου έπεσε με το πόδι , συνεχίζοντας το τεστ.

Ο τερματοφύλακας μένει στην γραμμή του τέρματος.

Υπολογισμός χρόνου:

Ο χρόνος αρχίζει όταν ο παίκτης διασχίσει τη γραμμή εκκίνησης με την μπάλα στον αέρα και σταματάει όταν ο παίκτης σουτάρει στην εστία.

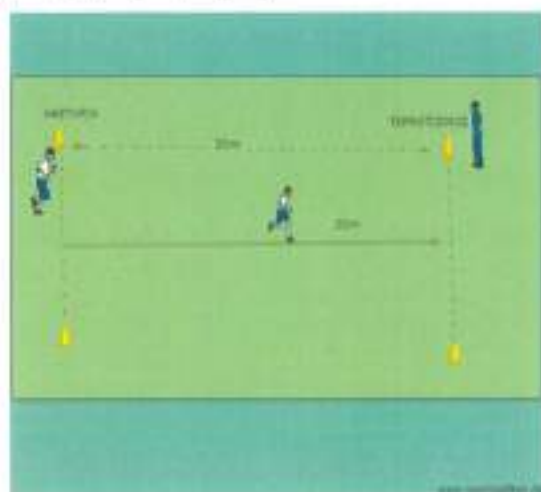
Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δύο προσπάθειες . Μετράει ο καλύτερος χρόνος.

Βαθμολογία:

Όταν πέσει η μπάλα στο έδαφος κατά την διάρκεια της διαδρομής = +1''. Επίτευξη τέρματος= -3''



Δρόμος ταχύτητας 30μ.



Τεστ ταχύτητας :

Δρόμος ταχύτητας 30μ.

Στόχος:

Αξιολόγηση της ικανότητας εκρηκτικής εκκίνησης και επιτάχυνσης.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

α) Προηγείται στους παίκτες καλή προθέρμανση των κάτω άκρων.

β) Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη του τεστ.

ο προπονητής τονίζει στους παίκτες την ανάγκη τοποθέτησης του ποδιού πίσω από την γραμμή εκκίνησης.

Τρόπος διενέργειας :

Μέσα σε οριοθετημένο χώρο (από την αφετηρία μέχρι τον τερματισμό που βρίσκονται σε απόσταση 30μ μεταξύ τους) κάθε παίκτης τρέχει με πλήρη ταχύτητα την απόσταση αυτή. Οι παίκτες στέκονται πίσω από την γραμμή εκκίνησης και όταν ο προπονητής -χρονομέτρης σφυρίζει , οι παίκτες ξεκινάνε (ακουστικό ερέθισμα).

Υπολογισμός χρόνου:

Ο χρόνος αρχίζει να μετράει τη στιγμή που ο παίκτης ξεκινάει από την γραμμή εκκίνησης και σταματάει , όταν ο παίκτης περάσει την γραμμή τερματισμού.

Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δύο προσπάθειες . Μετράει ο καλύτερος χρόνος.

Ειδικός δρόμος ταχύτητας με επιστροφή (3X 20μ.)



Τεστ ταχύτητας :

Ειδικός δρόμος ταχύτητας με επιστροφή (3X 20μ.)

Στόχος:

Αξιολόγηση των ειδικών ταχυτήτων του ποδοσφαιριστή: επιτάχυνση ,σταμάτημα , αλλαγή κατεύθυνσης , επανεκκίνηση.

Προετοιμασία πριν το τεστ:

α) Προηγείται στους παίκτες καλή προθέρμανση των κάτω άκρων.

β) Αρχικά δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις για το τεστ και στην συνέχεια επίδειξη του τεστ.

(ο προπονητής τονίζει στους παίκτες την ανάγκη τοποθέτησης του ποδιού πίσω από την γραμμή κάθε άκρου).

Τρόπος διενέργειας :

Μέσα σε οριοθετημένο χώρο (από την αφετηρία μέχρι τον τερματισμό που βρίσκονται σε απόσταση 20μ μεταξύ τους) κάθε παίκτης τρέχει με πλήρη ταχύτητα την απόσταση αυτή τρεις συνεχόμενες φορές (3X20μ=60μ)

Οι παίκτες στέκονται πίσω από την γραμμή εκκίνησης και όταν ο προπονητής -χρονομέτρης σηκώσει το χέρι , οι παίκτες ξεκινάνε (οπτικό ερέθισμα).

Υπολογισμός χρόνου:

Ο χρόνος αρχίζει να μετράει τη στιγμή που ο παίκτης ξεκινάει από την γραμμή εκκίνησης και σταματάει , όταν ο παίκτης περάσει την γραμμή τερματισμού.

Οι διαγωνιζόμενοι έχουν δύο προσπάθειες . Μετράει ο καλύτερος χρόνος.



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΑΣ Κ19 ΝΕΩΝ (17- 19 ΕΤΩΝ)

ΗΛΙΚΙΑ 17 – 19 ΕΤΩΝ

• ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΕ ΥΨΗΛΟ ΡΥΘΜΟ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ
- ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ, ΤΕΛΟΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΕΥΡΥΝΣΗ ΤΟΥ ΒΑΣΙΚΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΟΥ ΡΕΠΕΡΤΟΡΙΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΠΙΣΗΜΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
- ΡΟΛΟΥΣ ΘΕΣΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
- ΑΛΛΑΓΗ ΡΥΘΜΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
- ΑΣΦΑΛΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΙΣΙΜΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΡΑ
- ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΥΨΗΛΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ – ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ
- ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ
- ΑΝΤΟΧΗ (ΔΙΑΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ)
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ
- ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ (ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ/ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ)
- ΔΥΝΑΜΗ(ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ- ΜΕΓΙΣΤΗ – ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ)
- ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ / ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ



ΤΕΧΝΙΚΗ

- ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ , ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΜΕ ΠΙΕΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ
- ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ(1-2, ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ, OVERLAPP)
- ΣΟΥΤ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΌ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ
- ΝΤΡΙΠΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΌ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΧΕΣΕΙΣ 1"1,2"2,3"3
- ΚΕΦΑΛΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΌ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΑΠΌ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ (ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ,ΜΕΤΑ ΑΠΌ ΣΕΝΤΡΑ)
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΕΚΤΕΛΕΣΕΙΣ ΦΑΟΥΛ,ΚΟΡΝΕΡ, ΠΕΝΑΛΤΥ.

ΤΑΚΤΙΚΗ

- ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
- ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ ΡΟΛΟΥΣ /ΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΧΤΩΝ
- ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΙΣ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ
- ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ
- ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟ
- ΒΙΝΤΕΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΛΑΘΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΌ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ ΠΟΥ ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΟΥΝΤΑΙ



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΥ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΓΙΑ ΝΙΚΗ
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΝΙΚΗΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΗΤΤΑΣ
- ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΜΕΤΑΠΤΩΣΕΩΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΑΘΗ, ΑΣΧΗΜΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ, ΜΗ ΧΡΗΣΗΜΟΠΟΙΗΣΗ .

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΣΤΗΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ)
ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ Η ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΙΑΣ ΓΡΑΜΜΗΣ
- **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΣΕΙΡΑ**
 1. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ. Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΕΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΕΠΙΜΕΝΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ (ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ)
 2. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΘΗΣΗΣ (ΓΙΑ ΛΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ) – ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ
 3. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ
 4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ							
ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ			
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ(ΕΠΙΒΕΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-3-4-3)	ΤΑΚΤΙΚΗ (ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ 1-3-4-3) ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ [ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΜΠΑΛΛΑΣ-ΣΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ-ΠΡΟΣΦΟΡΑ)	ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΜΠΑΛΛΑΣ-ΑΜΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΕΡΟΒΙΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΔΙΠΤΕΡΜΑ

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ							
ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ		ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ			
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ [ΑΛΛΑΓΗ ΠΛΕΥΡΑΣ]	ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΡΑ ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ [ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΜΠΑΛΛΑΣ-ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ]	ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΜΠΑΛΛΑΣ-ΑΜΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΑΓΩΝΑΣ

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ							
ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ		ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ			
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΡΕΠΟ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΡΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ[ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΕΠΙΒΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ]	ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ							
ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ				ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΡΕΠΟ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	ΑΓΩΝΑΣ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΕΠΙΒΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ	ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ[ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΒΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ]



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μουσίου, 32 131 - Αθήνα
Magiakiou Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΤΗΜΗ 0174247000

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ		ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ				
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΠΟΦΥΓΗ PRESSINGΑΠΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ	ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ PRESSINGΕΤΑ ΑΚΡΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ- ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	ΑΓΩΝΑΣ

6^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΡΕΠΟ	ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ- ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ- 3- 5-2	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΔΕΙΛΟΥΡΓΙΑ ΣΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ- 3- 5-2	ΤΕΧΝΙΚΗ- ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ ΣΤΑ ΑΚΡΑ	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΑΓΩΝΑΣ

7^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΡΕΠΟ	ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ- ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΕΣ	ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3- 3-4-3 ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	ΑΓΩΝΑΣ	ΡΕΠΟ



ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΛΑΝΟΥ

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	6	ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ. ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ	ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3 ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3	ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ – ΕΥΛΥΠΣΙΑ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.	2
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	6	ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΧΕΣΕΩΝ 1V1,2V2,3V3	ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ ΚΑΤΟΧΗ ΜΠΑΛΛΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΑΛΛΗΛΟΚΑΛΥΨΗ	ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	4
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	6	ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	PRESSING ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΡΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	4



LEVADIAKOS F.C.

Γιώργιο Μουράκου, 32 131 - Λεβαδιά
Magiakou Str, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΕΜΕ: 214927417000

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	6	ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΝΤΡΙΠΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΧΕΣΕΩΝ 1V1,2V2,3V3. ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΆΛΛΗ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΠΙΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΠΛΕΥΡΑΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΝ ΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ	3
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	6	ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	ΑΠΟΦΥΓΗ PRESSING ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3 ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	2
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	6	ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ – ΣΩΣΤΟ ΠΑΡΣΙΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΝΤΡΙΠΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΧΕΣΕΩΝ 1V1,2V2,3V3	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΤΕΛΙΚΗ ΠΑΣΣΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟ 3-4-3 ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ.	4



LEVADIAKOS F.C.

Γνωστό Μονάκιου, 52 131 - Λεβαδιά
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. Φ.Π.Ε. 01542047000

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	6	ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-5-2 ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-5-2 ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-5-2	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	4
ΜΑΡΤΙΟΣ	6	ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΕΦΑΛΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΑΠΟ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΕΝΤΡΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ	4
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	6	ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ ΜΠΑΛΛΑΣ- ΣΩΣΤΟ ΠΑΡΣΙΜΟ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΤΡΙΓΛΑ ΚΑΙ ΣΟΥΤ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΧΕΣΕΩΝ 1V1, 2V2, 3V3	ΑΠΟΦΥΓΗ PRESSING ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ	4



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μογιάκου, 32 131 - Λεβαδίον
Magalakou Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ.Τ.0961.013427417905

ΜΗΝΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΜΑΙΟΣ	6	ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ	ΤΕΛΟΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ 3-4-3 ΚΑΙ 3-5-2	ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	4
ΙΟΥΝΙΟΣ	5	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΗΔΗ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑ ΗΔΗ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΔΥΝΑΜΙΩΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΕΖΟΝ	ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΜΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΑ ΤΕΣΤ.	2
ΙΟΥΛΙΟΣ	3	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΔΥΝΑΜΙΩΝ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ	ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ	ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΔΥΝΑΜΙΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	0



LEVADIAKOS F.C.

Πλατάκι Μοσχίου, 32 131 - Λίβαδος
Μαγιάκου Σq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΠΩΛ. 0124747009

- **ΔΙΕΞΟΔΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ
ΜΟΝΑΔΩΝ 3^{ΟΥ} ,4^{ΟΥ} ,5^{ΟΥ} ΚΑΙ 6^{ΟΥ}
ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ ΑΠΌ ΤΟΝ ΜΕΓΑΚΥΚΛΟ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**



LEVADIAKOS F.C.

Παύλος Μανιάκου, 32 131 - Αθήνα 107
Magiariou Sq., 32 131 - Levadia, Vozila - Greece
tel: +30 22620 09234 / +30 22620 88088 / fax: +30 22620 09234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
© 1998-2024 Levadiakos F.C.

• ΔΙΕΞΟΔΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 3^{ΟΥ} ΚΑΙ 4^{ΟΥ} ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΕΓΑΚΥΚΛΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ 14 ^Η Π.Μ	ΤΡΙΤΗ 15 ^Η Π.Μ	ΤΕΤΑΡΤΗ 16 ^Η Π.Μ	ΠΕΜΠΤΗ 17 ^Η Π.Μ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18 ^Η Π.Μ	ΣΑΒΒΑΤΟ 19 ^Η Π.Μ	ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ^Η Π.Μ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ (ΟΔΗΓΗΜΑ – ΜΕΤΑΒΑΣΕΙΣ) ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ (ΚΑΤΟΧΗ ΜΠΑΛΛΑΣ) ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2 PASSINGGAME ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ ΤΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΕΠΙΘΕΣΗ ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΙΣΑΡΙΘΜΙΑ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ .	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 5'2 PASSINGGAME ΜΕ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΕΛΙΚΗ ΠΑΣΣΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΥΣΗ ΓΚΟΛ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ ΜΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΡΑ – ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΕΣ - ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2 ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 11'11 ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ . ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	ΑΓΩΝΑΣ
ΡΕΠΟ	21 ^Η Π.Μ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ (ΥΠΟΔΟΧΗ –ΣΩΣΤΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ – ΜΕΤΑΒΑΣΕΙΣ) ΑΜΤΟΧΗ (FARTLEK/ΜΕΜΠΛΛΑ) ΤΑΚΤΙΚΗ (ΠΙΕΣΗ ΣΤΑ ΑΚΡΑ – ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΛΛΑΓΗΣ ΠΛΕΥΡΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ)	22 ^Η Π.Μ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ PASSINGGAME ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΕ ΜΙΚΡΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΣΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ (ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΚΕΝΟΥ ΧΩΡΟΥ)	23 ^Η Π.Μ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2 ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΠΟΦΥΓΗ PRESSING ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΣΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΤΡΙΤΟ.	24 ^Η Π.Μ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 11'11 ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	25 ^Η Π.Μ ΑΓΩΝΑΣ	ΡΕΠΟ



LEVADIAKOS F.C.

Παλαιό Μεγάρων, 32 131 - Αθήνα
 Maglataou 54, 32 131 - Levadia, Viotia - Greece
 tel: + 30 22620 85234 / + 30 22610 88080 / fax: + 30 22620 85234
 e-mail: info@levadiakosfc.gr / web: site: www.levadiakosfc.gr
 ΔΕ. ΠΡΩ. 01/3024/1000

• ΔΙΕΞΟΔΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 4^{ΟΥ} ΚΑΙ 5^{ΟΥ} ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΕΓΑΚΥΚΛΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ 1 ^Η Π.Μ	ΤΡΙΤΗ 2 ^Η Π.Μ	ΤΕΤΑΡΤΗ 3 ^Η Π.Μ	ΠΕΜΠΤΗ 4 ^Η Π.Μ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 ^Η Π.Μ	ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ^Η Π.Μ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ PASSINGGAME ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΑΝΤΙΜΕΤΩΡΙΣΗ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΜΑΣ</p> <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ PASSINGGAME ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ PASSINGGAME ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΑΝΤΙΜΕΤΩΡΙΣΗ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΜΑΣ</p> <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΤΑΧΥΛΑΥΝΑΜΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ- ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ (ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑΣ) ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ</p> <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΤΑΧΥΛΑΥΝΑΜΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ- ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ (ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑΣ) ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ</p> <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ(ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ) ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 4-2-3-1</p> <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ(ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ) ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 4-2-3-1</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>
<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ PASSINGGAME ΑΝΤΟΧΗ (FARTLEK ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ)</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΤΟΧΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ - ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΜΕ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΕΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>ΑΜΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ(ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑΣ ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΙΣΑΡΙΘΜΙΑΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ 5'2</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΕ ΜΙΚΡΟ ΧΩΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΕΣ ΜΕ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΓΚΟΛ ΣΕ ΜΙΚΡΟ ΧΩΡΟ ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ(ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ) ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 4-2-3-1</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>
<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ PASSINGGAME ΑΝΤΟΧΗ (FARTLEK ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ)</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΤΟΧΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ - ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΜΕ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΕΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>ΑΜΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ(ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑΣ ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΙΣΑΡΙΘΜΙΑΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΟ ΤΑΚΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ 5'2</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΕ ΜΙΚΡΟ ΧΩΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΕΣ ΜΕ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΓΚΟΛ ΣΕ ΜΙΚΡΟ ΧΩΡΟ ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ(ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ) ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ 3-4-3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ 4-2-3-1</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ 5'2</p> <p>ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>



ΛΕΒΑΔΙΑΚΟΣ F.C.

Ποσειδών Μονάκων, 32 131 - Αθήνα

Megaklos Sq. 32 131 - Levadia, Viotia - Greece

tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89000 / fax: +30 22620 89234

e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΤΡΙΤΗ 19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Π.Μ 3^{ΟΥ} ΜΙΚ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ 1-2

Α/Α	ΠΕΡΙΣΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΜΙΣΜΟΥ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΙ-ΑΓΕΤΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΕΠΙΡΡΗΜΕΣ	ΕΚΤΙΜΩΜΕΝ
1	<p>8V6 - 11^ΟΦ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ. ΟΙ 8 ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΜΕ ΤΟΝ 1^ΟΦ. ΟΙ 6 ΓΚΟΛ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΟΙ 8 3-2-3 ΟΙ 6 4-2 ΟΙ 8 ΠΡΟΣΤΑΣΘΟΥΝ ΜΕΛΑ ΜΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΑΙ ΝΑ ΒΡΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ 1-2 ΓΙΑ ΝΑ ΘΤΑΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΤΟΥ ΓΚΟΛ. ΟΙ 6 ΜΟΛΙΣ ΚΕΡΑΙΟΥΝ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΝ ΓΚΟΛ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ</p>		<p>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΠΑΣΣΑΣ ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΛΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ</p> <p>ΤΑΚΤΙΚΗ ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΒΑΘΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΠΑΛΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ</p>	



LEVADIAKOS F.C.


Παράδει Μυθώδου, 32 131 - Αθήνα

Maglakou Sq. 32 131 - Levidia, Viotia - Greece

tel: +30 22620 89234 / +30 22610 08080 / fax: +30 22620 89234

e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr

REG. NO. 0134247009

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
2	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΘΗΣΗΣ		ΠΑΡΟΧΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΥΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ	
3	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ 8x8 + 2 T/O			



ΛΕΒΑΔΙΑΚΟΣ F.C.

Ποσειδώνος, 32 131 - Αθήνα
Magiakiou Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89260 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΓΠΜΑ: 9142941989

ΠΕΜΠΤΗ 28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Π.Μ 4^{ΟΥ} ΜΙΚ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΑΠΟΦΥΓΗ PRESSING ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΣΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΤΡΙΤΟ

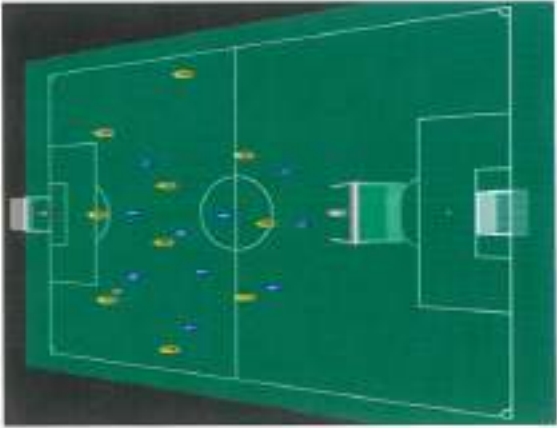
ΣΤΟΧΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ

Α/Α	ΠΡΟΒΛΗΜΑΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΓΥΝ. ΑΝΔΡΩΝ	ΑΝΙΣΤΗΣ-ΕΛΑΤΥΦΥΝΣΗΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ	ΕΞΤΙΜΩΣΗ
1	<p>ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΜΗΣΟΥ</p> <p>10Φ8 + 1Φ8 ΣΤΑ 25 ΤΟΥ ΓΥΡΕΛΟΥ</p> <p>ΟΙ 30 ΣΕΚΥΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΦ8 ΠΡΟΣΠΑΘΩΝΤΑΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΤΟ PRESSING ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΑΛΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</p> <p>ΟΙ 8 ΠΡΕΣΣΑΡΟΝΣ ΨΙΛΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΒΑΣΣΑ</p> <p>ΣΥΜΜΑΤΗΣΜΟΣ</p> <p>ΟΙ 30 3-4-3</p> <p>ΟΙ 8 4-2-1</p> <p>ΟΙ 8 ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΝΟΛΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΤΟ PRESSING ΚΑΙ ΝΑ ΣΚΟΡΑΡΟΥΝ 2Ε ΤΡΕΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΕΞΤΙΕΣ</p> <p>ΟΙ 8 ΜΟΝΟΣ ΚΕΡΑΙΟΥΝ ΤΗΝ ΜΙΔΑΛΑΑ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΝ ΓΚΟΛ ΜΕΣΑ ΣΤΙ 5-6 ΑΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΦ8</p>		<p>ΤΕΧΝΙΚΗ</p> <p>ΑΚΡΙΒΕΣΗ ΠΑΣΣΑΣ</p> <p>ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ</p> <p>ΚΑΛΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ</p> <p>ΤΑΚΤΙΚΗ</p> <p>ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ</p> <p>ΠΡΟΣΦΟΡΑ</p> <p>ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ</p> <p>ΒΑΡΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ</p> <p>ΠΛΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ</p>	



LEVADIAKOS F.C.

Παράδει Μοναστηρίου, 32 131 - Αθήνα
Magiakou Sq., 32 131 - Lavada, Viotia - Greece
tel: +30 22629 89234 / +30 22610 88265 / fax: +30 22620 88234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
@LEVADIAKOSFC

Α/Α	ΠΕΡΙΓΡΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΟΜΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΩΣΗ
2	ΠΑΙΧΝΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ			
3	ΠΑΙΧΝΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ 10V10+ 2 ΥΑΘ ΣΤΑ 2/3 ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ		ΠΑΡΟΧΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΟΥ PRESSING	



LEVADIAKOS F.C.

Ποσειδώνος, 32 131 - Αθήνα
Μιχαήλου 5α, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 49024 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΔΙ. ΠΡΟΦ. 0358211188

ΤΕΤΑΡΤΗ 3 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Π.Μ 5^{ΟΥ} ΜΙΚ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

ΣΤΟΧΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ – ΓΡΗΓΟΡΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΜΗΤΗΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
1	<p>ΠΑΙΧΝΙΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ 10/7 + 3 + 1/0 ΣΤΑ 2/3 ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ</p> <p>ΟΙ 10 ΜΟΛΙΣ ΚΑΘΨΩΝ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΕΚΔΗΛΩΝΟΥΝ ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΘΕΣΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΟ ΓΚΟΛ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ 1/0</p> <p>Η ΑΛΛΗ ΟΜΑΔΑ ΑΜΥΝΝΕΤΑΙ ΜΟΛΙΣ ΧΑΣΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΜΕ 7 ΠΑΙΚΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΤΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΤΗΣ ΓΗΠΕΔΟΥ ΑΝ ΚΕΡΑΣΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ</p> <p>ΕΠΙΤΡΕΦΕΤΑΙ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΓΡΗΓΟΡΑ 10/10 ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ</p> <p>ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΝΑ ΔΕΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΣΤΟΝ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ (3-4-1)</p> <p>ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ Η ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ 1-3-4-5 Α. ΑΛΛΗ ΟΜΑΔΑ 1-4-3-1</p>		<p>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΠΑΣΣΑΣ ΥΠΟΜΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΛΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ</p> <p>ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΔΑΛΙΑΚΑΛΥΨΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΣΥΝΟΧΗ ΤΩΝ ΓΡΑΜΜΩΝ</p>	



LEVADIAKOS F.C.

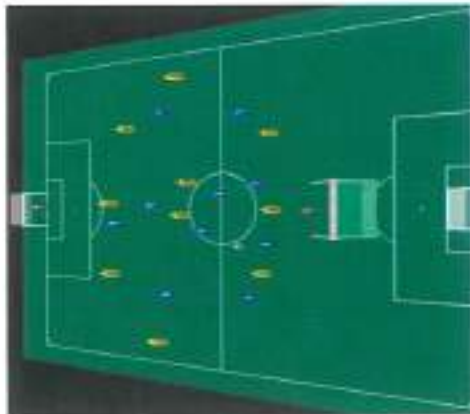
Πλατεя Μυυάδου, 32 131 - Αθήνα

Maglakou Sq, 32 131 - Levidia, Vostok - Greece

tel: + 30 21020 89234 / + 30 210 88088 / fax: + 30 21020 89234

e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr

ΑΦ. ΠΡΩΠ. 01302471000

Α/Α	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΘΑΡΤΕΣ-ΑΙΤΕΦΥΝΕΣΕΣ-ΠΡΟΠΟΙΕΣΕΣ	ΕΚΤΙΜΗΣΗ
2	ΠΑΙΧΝΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ		ΠΑΡΟΧΗ ΠΑΙΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	
3	ΠΑΙΧΝΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ 10V10 + 2 ΤΗΦ ΣΤΑ 2/3 ΤΟΥ ΠΗΛΟΥ.			



LEVADIAKOS F.C.

Ποσειδώνου, 32 131 - Αθήνα
Magiaki Sq. 32 131 - Livadi, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89205 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
Φ: 07960392193

ΤΡΙΤΗ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Π.Μ 6^{ΟΥ} ΜΙΚ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

ΣΤΟΧΟΣ ΑΜΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Δ.Θ	ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕΘΕΡΜΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΜΗΓΙΛΕΣ-ΚΑΤΕΡΩΝΕΣ-ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΑ
/	<p>ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ 8/6 + 11/6 ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΟΙ 4 ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟΙ ΑΥΤΟ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΟΝΤΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΠΑΣΣΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΑΛΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΟΙ 6 ΣΠΕΚΝΟΥΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΩΝ Τ/Φ.</p> <p>ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΟΙ 8 1-4/3 ΟΙ 6 4-2 ΟΙ 8 ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΜΕΛΑ ΔΠΘ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΝΑ ΚΕΡΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΚΔΙΔΕΧΟΥΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΜΕ ΤΩΝ Τ/Φ ΜΕΛΑ ΣΕ 5-6 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΙΤΑ ΟΙ 6 ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ</p>		<p>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΠΑΣΣΑΣ ΥΠΟΜΟΧΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΛΗ ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ</p> <p>ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ ΕΠΟΣΦΟΡΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΒΑΦΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΠΑΛΛΙΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ</p>	



LEVADIAKOS F.C.

Παλαιό Παναθήναιον, 32 131 - Αθήνα
Moglakou Sq., 32 131 - Λιβαδιά, Viotia - Greece
tel + 30 21020 89234 / + 30 23810 89288 / fax + 30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. Π.Μ.Α. 1046/1978

Α/Α	ΠΕΡΙΧΩΜΕΝΑ-ΜΕΘΑΒΙΟΤΗΤΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΑΡΧΗ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΟΡΟΦΟΡΕΙΣ	ΕΚΤΗΡΗΣΗ
2	ΠΑΙΧΝΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ		ΠΑΡΟΧΗ ΠΑΡΟΡΘΟΠΙΣΤΗ ΕΞΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΑΜΜΕΣΟ ΠΑΙΧΝΙΑΙ	
3	ΠΑΙΧΝΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΣ 8VS + 2 Τ/Φ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΠΡΩΤΕΑΟ.			



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση των στόχων του προγράμματος στην ομάδα Κ19

Στην φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστών

- Γενικές εξετάσεις αίματος, βιοχημικές και ορμονολογικές (ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025)
- Εργομετρικές εξετάσεις (ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025)
- Έκθεση του προπονητή φυσικής κατάστασης ανά (ΜΙΚ) για την απόδοση των ποδοσφαιριστών

Στην τεχνική ικανότητα των ποδοσφαιριστών και στην εξέλιξή της.

- Στατιστικά στοιχεία απόδοσης των ποδοσφαιριστών από τους αγώνες
- Έκθεση των προπονητών ανά (ΜΙΚ) για την απόδοση των ποδοσφαιριστών

Στην τακτική, ατομική και ομαδική ικανότητα των ποδοσφαιριστών και στην εξέλιξή της

- Ανάλυση των αγώνων μέσω βίντεο
- Έκθεση των προπονητών ανά (ΜΙΚ) για την απόδοση των ποδοσφαιριστών



TESTS Super League

Κατηγορία	Ομάδα Κ19
Υπεύθυνος αξιολόγησης	
Υπεύθυνος υλοποίησης	
Στόχος	Αξιολόγηση ποδοσφαιριστών Αξιολόγηση προπονητικού σχεδιασμού
Περιεχόμενα αξιολόγησης	Τεστ τεχνικής, ταχύτητας Αναφορά επικεφαλούς ανάπτυξης υποδομών
Περίοδος εκτέλεσης	



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΤΗΣ U19 ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ 1^Η ΟΜΑΔΑ

- ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2007-08)
- ΜΑΧΑΙΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2010-11)
- ΜΠΟΥΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2011-12)
- ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ ΕΜΑΝΟΥΗΛ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2011-12)
- ΖΑΝΝΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2012-13)
- ΠΕΠΠΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2012-13)
- ΜΑΓΚΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2013-14)
- ΤΟΠΙ ΜΑΡΙΟΣ(ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2015-16)
- ΧΑΤΖΗΛΑΜΠΡΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ(ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2015-16)
- ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2015-16)
- ΚΑΨΑΣΚΗΣ ΜΑΤΘΑΙΟΣ(ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2015-16)
- ΣΕΝΚΑ ΛΕΟΝΑΡΝΤΟ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2016-17)
- ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΦΩΤΙΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2017-18)
- ΝΙΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2017-18)
- ΒΗΧΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΑΡΙΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2018-19)
- ΖΩΓΡΑΦΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2018-19)
- ΛΙΑΓΚΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2018-19)
- ΜΑΚΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2019-20)
- ΤΣΑΠΡΑΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2019-20)
- ΚΑΡΑΜΠΑΣ ΘΗΛΕΜΑΧΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2021-22)
- ΒΕΡΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2022-23)
- ΤΣΑΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΕΖΟΝ 2022-23)



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ ξεκίνησε την υλοποίηση ενός πενταετούς Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών.

Για την επίτευξη των στόχων του Προγράμματος έχει εγκαθιδρύσει εσωτερικές αξιολογήσεις των αποτελεσμάτων.

Οι διαδικασίες που ακολουθούνται για κάθε ηλικιακή ομάδα, καθώς κάθε ηλικία έχει ξεχωριστές απαιτήσεις και ιδιαιτερότητες, παρουσιάζονται αναλυτικά στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα της κάθε ομάδας (αξιολόγηση στόχων, αξιολόγηση ποδοσφαιριστών, ορισμός υπεύθυνου αξιολόγησης, ρόλος επιμέρους προπονητών, κριτήρια αξιολόγησης, περιοδικότητα, εκθέσεις – αποτελέσματα αξιολόγησης).

Μια φορά το μήνα, οι προπονητές των ομάδων υποδομών συναντιούνται και ενημερώνουν τον Επικεφαλής Ανάπτυξης Υποδομών και αυτός με την σειρά του αξιολογεί τα αποτελέσματα και χαράσσουν την πορεία για τον επόμενο μήνα.

Κάθε τρίμηνο, ο Επικεφαλής Ανάπτυξης Υποδομών συντάσσει έκθεση, η οποία προέρχεται τόσο από τα αποτελέσματα που του παρουσιάζουν οι προπονητές των ομάδων υποδομών, όσο και από την προσωπική του αξιολόγηση με την παρουσία του στις προπονήσεις και στους αγώνες των ομάδων και ενημερώνει τον Τεχνικό Διευθυντή της Π.Α.Ε. και τον προπονητή της Α΄ ομάδας. Γίνεται ανάλυση των δεδομένων και των μελλοντικών κινήσεων για την βελτίωση του προγράμματος.

Μια φορά το έτος, στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου γίνεται αξιολόγηση του διοικητικού και τεχνικού προσωπικού, της τήρησης ή μη του υποβληθέντος προϋπολογισμού, καθώς και των εκθέσεων για την πρόοδο των ποδοσφαιριστών για την ενδεχόμενη προώθησή τους.



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μογιάκου, 32 131 - Λίβαδο
Mogiakou Sq. 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΟΠΗ. 0154/217000

ΑΝΑΦΟΡΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ (ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ)

Υστερα από συχνές συσκέψεις που πραγματοποιήθηκαν από τον Επικεφαλής Ανάπτυξης Υποδομών και τον Τεχνικό Διευθυντή με τους προπονητές των τμημάτων υποδομών διαπιστώθηκε ότι το πρόγραμμα τηρείται κατά μεγάλο ποσοστό. Οι νεαροί ποδοσφαιριστές εντάχθηκαν ομαλά στις νέες ομάδες κατά ηλικία, πραγματοποιήθηκαν οι απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και ολοκληρώθηκαν χωρίς προβλήματα τα προγραμματισμένα τεστ ανά ηλικία και κατηγορία. Οι υπεύθυνοι των τμημάτων υποδομών θέλοντας οι νεαροί ποδοσφαιριστές μας να είναι μέσα στην εξέλιξη και κοντά στις σύγχρονες απαιτήσεις του επαγγελματικού ποδοσφαίρου, παίρνοντας επαγγελματίες ποδοσφαιριστές από τις υποδομές της με όσο το δυνατόν λιγότερες αδυναμίες, οργανώνουν scouting με στόχο την ταχύτητα σε αγωνιστική μορφή στην ηλικία των 13 και 14 ετών.

Έτσι θεσπίσαμε κάλεσμα των νεαρών ποδοσφαιριστών του νομού Βοιωτίας στην ηλικία των 13 και 14 ετών, στις εγκαταστάσεις της ομάδας μας, όπου οι νεαροί ποδοσφαιριστές θα προπονούνται κάτω από τις οδηγίες των δικών μας προπονητών.

ΑΝΑΦΟΡΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ (ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ, ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ)

Υστερα από συχνές συσκέψεις που πραγματοποιήθηκαν από τον επικεφαλής ανάπτυξης υποδομών και τον τεχνικό διευθυντή με τους προπονητές των τμημάτων υποδομών διαπιστώθηκε ότι το πρόγραμμα βελτιώθηκε και λειτούργησε υποδειγματικά.

Οι αποκλίσεις και οι αναγκαστικές αλλαγές στο πρόγραμμα εκπαίδευσης των ποδοσφαιριστών αντιμετωπίστηκαν με ατομικά προγράμματα προπόνησης, τα οποία γίνονται από τον προπονητή σε κάθε ποδοσφαιριστή, σχεδιασμένα πάνω στις αδυναμίες τους (εξειδικευμένη προπόνηση).



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Μαγιάκου, 32 131 - Λίβαδο
Magiakou Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 89088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΕΠΗΛ. 2154/ Ν.17000

Δηλαδή, σύμφωνα με τις αξιολογήσεις των αθλητών από τα τεστ και τα εργομετρικά τους, οι προπονητές σχεδίαζαν ατομικά προγράμματα προπόνησης με κύριο σκοπό την βελτίωση των αθλητών τους σε επιμέρους σκοπούς της φυσικής κατάστασης και της τεχνικής τους, που σύμφωνα με τις αξιολογήσεις υστερούσαν. Έτσι υπό την επίβλεψη των προπονητών για την σωστή και άρτια εκτέλεση των προγραμμάτων προπόνησης, οι αθλητές μας βελτίωσαν στοιχειά, στα οποία υστερούσαν.

Δεν μπορέσαμε λόγω κακών καιρικών συνθηκών, να κάνουμε το καθιερωμένο κάλεσμα των ταλέντων της περιφέρειας μας, όπως κάθε μήνα μετά από παρακολούθηση των προπονητών μας στα τοπικά πρωταθλήματα αλλά και τα πρωταθλήματα των ενώσεων, με σκοπό την αξιολόγηση τους και την ένταξη τους στα τμήματα μας.

Αυτό το κάλεσμα όπως και το πανελλήνιο κάλεσμα ταλέντων ηλικίας 13 & 14 ετών, που γίνεται μια φορά τον χρόνο σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο, θα διεξαχθεί το επόμενο τρίμηνο, αν βεβαία μας το επιτρέψουν οι συνθήκες.

Οι λόγοι που επιλέξαμε την ηλικία των 13 & 14 ετών είναι πολλοί. Η συγκεκριμένη ηλικία αποτελεί μια πολύ σημαντική φάση της ποδοσφαιρικής προπόνησης. Στην ηλικία αυτή ολοκληρώνεται η βασική προπόνηση στο ποδόσφαιρο.

Από την μια, στην ηλικία αυτή θα πρέπει να σταθεροποιηθεί η προπονητική ύλη, που διδάχτηκε έως το δωδέκατο έτος της ηλικίας του και να επεκταθεί περαιτέρω δίνοντας την δυνατότητα στους νεαρούς ποδοσφαιριστές για αποτελεσματική εφαρμογή των διδαχθέντων στον αγώνα.



ΕΙΔΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 13 & 14 ετών

Κατά την φετινή σεζόν 2025-2026 δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην ταχύτητα των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Η ταχύτητα είναι μια ικανότητα που μπορεί να βελτιωθεί σε σχετικά μικρό βαθμό σε σύγκριση με την αντοχή και την δύναμη, οπότε η ορθή μέτρηση και αξιολόγησή της είναι εξαιρετικά χρήσιμη για την επιλογή των ταλέντων. Γι' αυτό τον λόγο οι προπονητές έχουν επιλέξει κάποια τεστ, των οποίων τα αποτελέσματά είναι πολύ σημαντικά και καθορίζουν κατά πολύ την εξέλιξη των ταλαντούχων ποδοσφαιριστών.

Η ταχύτητα μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα του παίκτη να διανύσει μια απόσταση ή να εκτελέσει μια κίνηση σε όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο.

Η ταχύτητα εξαρτάται από την ικανότητα τρεξίματος και την νευρομυϊκή συναρμογή.

Η ταχύτητα του ποδοσφαιριστή αποτελεί μια σύνθετη/πολύπλευρη ικανότητα, η οποία συντίθεται από διάφορους νοητικούς, ψυχικούς και κινητικούς παράγοντες.

Ο ποδοσφαιριστής στο σημερινό ποδόσφαιρο θα πρέπει να είναι πάντοτε σε θέση να αντιλαμβάνεται γρήγορα και σωστά τις αγωνιστικές καταστάσεις, να επιλέγει την ιδανική ενέργεια σε σύντομο χρονικό διάστημα και τέλος, να την εκτελεί με την μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια.

Επομένως για να μπορούν οι παίκτες να εκτελούν γρήγορες και αποτελεσματικές ενέργειες (με και χωρίς την μπάλα), πρέπει να διαθέτουν μια πολύ καλά ανεπτυγμένη ταχύτητα, η οποία θα στηρίζεται όχι μόνο σε κινητικά στοιχεία αλλά και σε νοητικούς – ψυχικούς παράγοντες.

Ο συνδυασμός α) νοητικών, β) ψυχικών και γ) κινητικών παραγόντων μας δίνουν μία πιο σύνθετη μορφή ταχύτητας, την «ταχύτητα ενέργειας», η οποία είναι η ικανότητα του παίκτη να εκτελεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα αγωνιστική ενέργεια με μπάλα υπό την πίεση του αντιπάλου, του χώρου και του χρόνου.



Η ποιότητα της ταχύτητας ενέργειας εξαρτάται από: 1) τεχνική, 2) ταχύτητα – ταχυδύναμη, 3) αγωνιστική ευφυΐα, 4) γνώση παιχνιδιού και 5) ψυχική σταθερότητα.

A. Στους νοητικούς παράγοντες της ταχύτητας ενέργειας ανήκουν:

1. η ταχύτητα της αντίληψης
2. η ταχύτητα πρόβλεψης
3. η ταχύτητα απόφασης
4. η ταχύτητα αντίδρασης

Στην ηλικία των 13 & 14 χρόνων παιδιών οι προπονητές μας αξιολογούν τους νεαρούς παίκτες

➤ Παρακολουθώντας τους να παίζουν είτε στις ομάδες τους, είτε σε διάφορες διοργανώσεις ΕΠΣ κλπ., είτε σε διάφορα τουρνουά.

➤ Επίσης, όταν καλούνται τα επιλεγμένα παιδιά να προπονηθούν από τους προπονητές μας, συνήθως αξιολογούνται παίζοντας διάφορα παιχνίδια σε μικρούς και περιορισμένους χώρους και εκτελώντας κάποιες ασκήσεις που φαίνονται κάποιες ικανότητες των νεαρών παικτών όπως η αγωνιστική ευφυΐα, η ταχύτητα αντίληψης και απόφασης, η ταχύτητα εκτέλεσης καθώς και οι ψυχικές ικανότητες του κάθε παίκτη.

B. Στους κινητικούς παράγοντες ταχύτητας ενέργειας ανήκουν:

1. η βασική ή δρομική ταχύτητα
2. η νευρομυϊκή συναρμογή και η τεχνική

Με τον όρο βασική ή δρομική ταχύτητα εννοούμε την ικανότητα του παίκτη να καλύπτει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα μια απόσταση.

Η προπόνηση της βασικής ή δρομικής ταχύτητας καθώς και η αξιολόγηση μέσω των τεστ είναι πιο αποτελεσματική όταν γίνεται χωρίς την μπάλα, διότι μόνο έτσι μπορούμε να φτάσουμε στη μέγιστη μας ταχύτητα.



Σημαντικό στην ηλικία αυτή είναι να τεστάρουμε μαζί με την βασική ταχύτητα και την έκρηξη των κάτω άκρων (ποδιών) από θέση γιατί παίρνουμε σημαντική πληροφόρηση γύρω από τον συνδυασμό δύναμης και ταχύτητας.

Επίσης την φετινή περίοδο ασχοληθήκαμε, πραγματοποιώντας και ανάλογο τεστ που παρουσιάζεται παρακάτω και με την ταχύτητα σε συνδυασμό με την ικανότητα της αλλαγής κατεύθυνσης και αυτό γιατί θεωρούμε ότι η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης χωρίς απώλεια ταχύτητας ή ακρίβειας αποτελεί καθοριστικό ρόλο για την επιτυχία ενός αθλητή στο ποδόσφαιρο.

Η ικανότητα αυτή είναι πολύ σημαντική στο ποδόσφαιρο όπου υπάρχουν πολλές αλλαγές κατεύθυνσης τόσο με την μπάλα όσο και χωρίς αυτήν.

Η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης εξαρτάται από την ταχύτητα, τη δύναμη (κυρίως την πλειομετρική), την ισχύ των μυών των κάτω άκρων καθώς και την ικανότητα νευρομυϊκού συντονισμού.

Καινοτομία πιστεύουμε ότι αποτελεί το test των 60m, στο οποίο καταγράφονται οι χρόνοι στα 20m, στα 30m, στα 40m και στα 60m.

Με το test αυτό μαθαίνουμε εάν ο παίκτης έχει θετική και πόσο ή αρνητική και πόσο επιτάχυνση.

Συγκεκριμένα τα test που γίνονται για να αξιολογηθούν οι κινητικοί παράγοντες της ταχύτητας ενέργειας είναι:

1. Test – επιτόπιο άλμα χωρίς φόρα
2. Test – ταχύτητα (30m)
3. Test – ταχύτητα (60m)

Καταγράφονται οι χρόνοι των αποστάσεων των 20m, 30m, 40m και 60m και υπολογίζονται η ταχύτητα και η επιτάχυνση των διαστημάτων αυτών.



4. Test – Επιδεξιότητα

(οδήγημα μπάλας, sialom και σουτ)

5. Test – T ταχύτητας σε συνδυασμό με την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης (40m)

Μέτρηση του χρόνου διάνυσης μιας απόστασης 40m με αλλαγές κατεύθυνσης σε γωνίες 90° – 180°.

Ακολουθεί αναλυτική περιγραφή των τεστ που πραγματοποιούνται στους νεαρούς αθλητές του ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΥ καθώς και στους υπό ένταξη νεαρούς παίκτες που επιλέγονται από τους προπονητές μας.

Τα επισυναπτόμενα τεστ τα οποία σας παραθέτουμε, πραγματοποιούνται 1 φορά ετησίως από τους προπονητές των τμημάτων υποδομής στις αθλητικές εγκαταστάσεις της ομάδας μας και αξιολογούνται από τον Επικεφαλής Ανάπτυξης Υποδομών, ο οποίος ενημερώνει τον Τεχνικό Διευθυντή της Π.Α.Ε.

Συγκεκριμένα με τα αποτελέσματα της περσινής σεζόν, οι φετινές μετρήσεις πραγματικά έδειξαν πρόοδο για τους νεαρούς ποδοσφαιριστές, οι οποίοι ακολούθησαν το πρόγραμμα που οργάνωσαν οι υπεύθυνοι των τμημάτων υποδομής, έχοντας βέβαια περιθώρια για περαιτέρω βελτίωση.

Ευελπιστούμε ότι συνεχίζοντας και πραγματοποιώντας την υλοποίηση του προγράμματος προπόνησης, οι ποδοσφαιριστές θα έχουν ακόμη μεγαλύτερη πρόοδο και αυτό θα βοηθήσει την εξέλιξή τους.

Όσον αφορά την ταχύτητα σε συνδυασμό με την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης σύμφωνα με τις μετρήσεις από το συγκεκριμένο τεστ, έδειξε ότι απαιτείται περισσότερη προσπάθεια και προπόνηση στους συγκεκριμένους τομείς (ταχύτητα, δύναμη, ισχύ κάτω άκρων, νευρομυϊκή συναρμογή) για να υπάρχει μεγαλύτερη πρόοδο στους ποδοσφαιριστές μας.



LEVADIAKOS F.C.

Πλάτεια Μαγιάκου, 32 131 - Λίβαδειά
Μαγιάκου Sq. 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΤΗΜΗ 01242141000

Στο πρόγραμμα που υλοποιούμε δουλεύουμε στα παραπάνω στοιχεία και ευελπιστούμε με τις επόμενες μετρήσεις μας να υπάρχει σημαντική βελτίωση, όπου θα δώσει ένα ακόμη εφόδιο για την περαιτέρω εξέλιξη των ποδοσφαιριστών μας.



LEVADIAKOS F.C.

Γιατρία Μογάκου, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου 5α, 32 131 - Λιβάδια, Βιότια - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. ΓΠΦΒ: 0124/141000

ΕΙΔΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στην φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστών

- Εργομετρικές εξετάσεις (tests ταχύτητας)
- Ανάλυση των προπονητών για την απόδοση των ποδοσφαιριστών

Στην τεχνική ικανότητα των ποδοσφαιριστών και στην εξέλιξή της.

- Αξιολόγηση των τεχνικών δεξιοτήτων των ποδοσφαιριστών (tests τεχνικής)
- Ανάλυση των προπονητών για την απόδοση των ποδοσφαιριστών



TESTS Super League



Κατηγορία	παίδες 13-14 ετών
Υπεύθυνος αξιολόγησης	
Υπεύθυνοι υλοποίησης	
Στόχος	Αξιολόγηση ποδοσφαιριστών
Περιεχόμενα αξιολόγησης	Τεστ τεχνικής , ταχύτητας Αναφορά επικεφαλής ανάπτυξης υποδομών
Περίοδος εκτέλεσης	


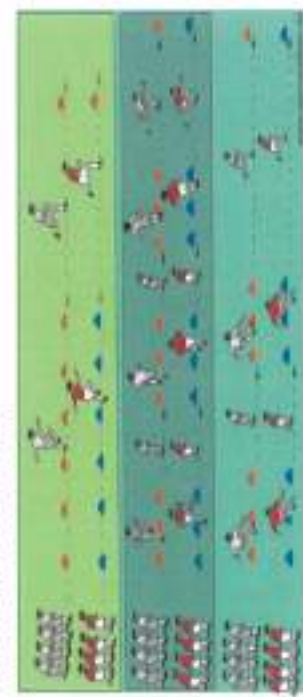




LEVADIAKOS F.C.

Παλιό Μελίσσια 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου 51, 52, 531 - Λεβάδια, Ύψη - Greece
tel: +30 22620 85254 / +30 226 10 80385 / fax: +30 22620 98234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΠΡΩΤ. 22237/1978

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ-DATE :

ΣΤΟΧΟΣ-TARGET: test ταχύτητας ,εκρηκτικότητας, επιδεξιότητας

ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΧΗΜΑΤΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ
 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ -WARM UP: ΤΡΕΞΙΜΟ 3' ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ 6' ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ-ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 4' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ 3'	 ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ-ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ - ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ: Οι αθλητές εκτελούν ασκήσεις συναρμολογής, συντονισμού και κινητικότητας με σκοπό της σωστής προετοιμασίας όλων των μυϊκών ομάδων να δεχτούν υψηλή ένταση.
LADDER+ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 7'	 LADDER	LADDER - ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ: Οι αθλητές εκτελούν ασκήσεις συναρμολογής και συντονισμού σε ladder με σκοπό της σωστής προετοιμασίας των μυϊκών ομάδων των κάτω άκρων να εκτελέσουν πολύ εκρηκτικές κινήσεις.
ΚΟΡΟΪΔΟ 5vs2	 ΚΟΡΟΪΔΟ 5vs2	ΚΟΡΟΪΔΟ 5vs2: Οριοθετούμε έναν τετράγωνο χώρο 8μx8μ , όπου στο εσωτερικό του υπάρχουν δύο αμυντικοί παίκτες που προσπαθούν να ανακόψουν τις πάσες που ανταλλάσσουν οι πέντε εξωτερικοί παίκτες. Ο παίκτης που ανακόπτει την πάσα αλλάζει θέση και ρόλο με αυτόν που έκανε την τελευταία λάτσο πάσα.



LEVADIAKOS F.C.

Παλιό Μετσόβου, 22.131 - Αθήνα, Ελλάδα
Μαγιάκου 52, 12.137 - Ιλίσια, Αθήνα - Πίεση
Tf: +30 21020 88234 / +30 21010 08088 / fax: +30 21020 88234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
© 1994-2012 Levadiakos

**ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ-
MAIN PROGRAM :**

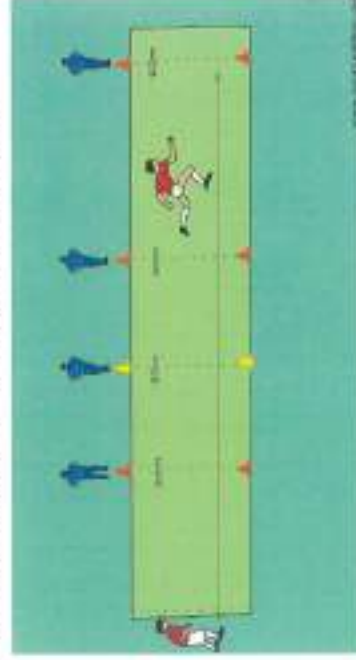
TEST - ΤΑΧΥΤΗΤΑ 30m

TEST - ΤΑΧΥΤΗΤΑ 60m

TEST -(ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΑΛΛΑΓΗΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ)

TEST - T: (TEST ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ)

Test -(ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 30m) Test -(ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 60m)



Test -(ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΑΛΛΑΓΗΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ)



TEST – ΤΑΧΥΤΗΤΑ (30m):

Οι αθλητές εκτελούν με πλήρη ταχύτητα την απόσταση των 30m μετά το ηχητικό σήμα του προπονητή. Η μέτρηση καταγράφεται με χρονόμετρο χειρός.

TEST – ΤΑΧΥΤΗΤΑ (60m):

Οι αθλητές εκτελούν με πλήρη ταχύτητα την απόσταση των 60m μετά το ηχητικό σήμα του προπονητή. Η μέτρηση καταγράφεται με χρονόμετρο χειρός. Καταγράφονται οι χρόνοι των αποστάσεων των 20m, 30m, 40m, και 60m και υπολογίζονται η ταχύτητα και η επιτάχυνση των διαστημάτων αυτών.

TEST – (ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΑΛΛΑΓΗΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ):

Οι αθλητές εκτελούν δύο άλματα χωρίς φόρα πάνω σε αριθμημένο διάδρομο και καταγράφεται η καλύτερη επίδοση.

TEST – (TEST ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ):

Ο ποδοσφαιριστής εκτελεί γρήγορο τρέξιμο για 10m ακουμπώντας τον κώνο, εκτελεί πλάγια βήματα για 5m προς τα δεξιά ακουμπώντας τον κώνο, στη συνέχεια πλάγια βήματα για 10m προς τα αριστερά ακουμπώντας τον κώνο, 5m πλάγια δεξιά ακουμπώντας τον κώνο και τέλος πίσω βήματα μέχρι την αφετηρία χωρίς να ακουμπήσει τον κώνο αφετηρίας.



LEVADIAKOS F.C.

Ποσειδώνος, 32 131 - Αθήνα
Μαγιάκου 56, 32 111 - Πάτρας, Γαύδος - Γρενα
tlf +30 20020 60234 f +30 20510 00048 / fax +30 20246 64334
e-mail: info@levadiakos.gr / web site: www.levadiakos.gr
ΑΦ. ΠΡΩΤ. 111/2711/2008

TEST - ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ
– (οδήγημα μπάλας, slalom και σουτ)

**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ -
RECOVERY:
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

Test ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ –(οδήγημα μπάλας, slalom και σουτ)



TEST – (ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ):

Οι αθλητές εκτελούν 12,5μ απόσταση με γρήγορο οδήγημα της μπάλας, 7,5μ απόσταση slalom με την μπάλα με δεξι- αριστερό πόδι ανάμεσα από πέντε κοντάρια τοποθετημένα σε απόσταση 1,5μ μεταξύ τους και στην συνέχεια σουτ στην εστία.

Η μέτρηση καταγράφεται με χρονόμετρο χειρός.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ θεωρεί πολύ σημαντικό το κομμάτι αυτό αφού η φιλοσοφία και οι σκοποί που αναφέρθηκαν παραπάνω δεν συνάδουν με το φαινόμενο της φαρμακοδιέγερσης στον αθλητισμό και ούτε πιστεύουμε ότι μπορεί να ωφελήσει την ομάδα μας και τα νέα παιδιά που έχουν όνειρα και φιλοδοξίες για το μέλλον τους.

Στην προσπάθεια αυτή κατά την καθιερωμένη συνάντηση που γίνεται στην αρχή της κάθε σεζόν με τους γονείς και τα παιδιά γίνεται εκτεταμένη αναφορά και ενημέρωση για την ιατροφαρμακευτική υποστήριξη των νέων και τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η φαρμακοδιέγερση. Θεωρούμε ότι οι γονείς πρέπει να ενημερώνονται για τέτοια θέματα , συντονισμένα και οργανωμένα για να μπορούν και αυτοί να γνωρίζουν το μέγεθος του προβλήματος.

Η ενημέρωση γίνεται από το ιατρικό επιτελείο της Π.Α.Ε. παρουσία των προπονητών και του Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών. Στην συνάντηση αυτοί αναφέρονται τα εξής θέματα: τι είναι φαρμακοδιέγερση, οι κυριότεροι λόγοι που οι αθλητές κάνουν χρήση απαγορευμένων και επικίνδυνων για την υγεία ουσιών ,πότε ένας αθλητής θεωρείτε ντοπαρισμένος, οι πιθανές παρενέργειες. Μετά το τέλος της ενημέρωσης τους παραχωρείτε ενημερωτικό έντυπο.

Η φιλοσοφία μας σαν Π.Α.Ε. είναι ότι για να αντιμετωπίσεις ένα πρόβλημα πρέπει να γνωρίζεις τους λόγους που το δημιουργούν . Παρακάτω σας παρουσιάζουμε τους κυριότερους λογούς για τους οποίους οι αθλητές κάνουν χρήση απαγορευμένων ουσιών και πως η Π.Α.Ε. προσπαθεί να τους αντιμετωπίσει.



Οι κυριότεροι λόγοι είναι:

- Να αυξήσουν τη δύναμη, την αντοχή, την ετοιμότητα.
- Να μειώσουν την κόπωση και το άγχος.
- Να έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση από τραυματισμούς.
- Να έχουν ωραίο και ελκυστικό σώμα (μπόντυ μπιλντινγκ).

Ο σοβαρότερος λόγος ίσως είναι η κοινωνική πίεση. Η εντυπωσιακή προβολή των αθλητικών αστέρων από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και οι υψηλές οικονομικές απολαβές σε αρκετές περιπτώσεις κάνουν τα άτομα να θέλουν να προβληθούν μέσω του αθλητισμού, να κερδίσουν την κοινωνική καταξίωση ή την οικονομική επιτυχία. Έτσι κάποιες φορές δε δυσκολεύονται να πάρουν μια απόφαση που εμπεριέχει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία τους.

Αντιμετώπιση :

- Οι προπονητές των τμημάτων υποδομών και ο Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών είναι οι αποκλειστικοί αρμόδιοι και υπεύθυνοι για την φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστών και σε συνεργασία με τον ιατρό της ομάδας παρέχουν τα απαραίτητα συμπληρώματα διατροφής.
- Σωστός προπονητικός σχεδιασμός στην ένταση , την περιοδικότητα και το περιεχόμενο της προπόνησης .
- Για κάθε τραυματισμό αποκλειστικά το ιατρικό επιτελείο θα καθορίζει τον τρόπο αντιμετώπισης του. Κάθε ποδοσφαιριστής είναι υποχρεωμένος να ενημερώνει την Π.Α.Ε. και το ιατρικό επιτελείο της, όταν κρίνεται αναγκαίο να λαμβάνει κάποιες φαρμακευτικές ουσίες εισπνεόμενες ή σε ενέσιμη μορφή ώστε να μπορεί να προστατευτεί.
- Οι προπονητές περνούν σωστή φιλοσοφία στους αθλητές με στόχο την πρόοδο τους με ηθικό και σωστό τρόπο.



ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Ενημερωτικό έντυπο

Τι είναι η φαρμακοδιέγερση

Το φαινόμενο της φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ) στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου και όχι μόνο, έχει λάβει εκρηκτικές διαστάσεις. Παρά τη γνώση που υπάρχει πάνω στο θέμα αυτό και τους σοβαρούς για την υγεία κινδύνους που όλοι γνωρίζουν, αρκετοί αθλητές, προπονητές, αθλητικοί παράγοντες ή ακόμα και γονείς εμπλέκονται σοβαρά με τη χρήση απαγορευμένων ουσιών. Εκτεταμένη χρήση απαγορευμένων ουσιών γίνεται επίσης μερικές φορές από άτομα που απλά προσπαθούν να αποκτήσουν ένα μυώδες σώμα.

Ο όρος ντόπινγκ αναφέρεται στη χρήση ή χορήγηση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών και απαγορευμένων μεθόδων που απώτερο σκοπό έχουν την αύξηση της απόδοσης. Με αυτό τον τρόπο ο αθλητής δε χρησιμοποιεί μόνο τα θεμιτά μέσα, που είναι η κατάλληλη προπόνηση, διατροφή και η ψυχολογική προετοιμασία για τη βελτίωση της απόδοσης, αλλά μέσα που αντιτίθενται στους κανόνες και τις ηθικές αρχές του αθλητικού συναγωνισμού.

Ο όρος ντόπινγκ αναφέρεται στη χρήση ή χορήγηση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών και απαγορευμένων μεθόδων που απώτερο σκοπό έχουν την αύξηση της απόδοσης. Με αυτό τον τρόπο ο αθλητής δε χρησιμοποιεί μόνο τα θεμιτά μέσα, που είναι η κατάλληλη προπόνηση, διατροφή και η ψυχολογική προετοιμασία για τη βελτίωση της απόδοσης, αλλά μέσα που αντιτίθενται στους κανόνες και τις ηθικές αρχές του αθλητικού συναγωνισμού.

Ο οργανισμός που κρίνει εάν ένα φάρμακο ανήκει σε κάποια από τις κατηγορίες των απαγορευμένων ουσιών είναι η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (Δ.Ο.Ε.). Τα κριτήρια που θέτουν οι ειδικοί για να αξιολογήσουν εάν μία φαρμακευτική ουσία αποτελεί στοιχείο ντοπαρίσματος είναι η δράση και η χημική της δομή. Ο συστηματικός έλεγχος αντιντόπινγκ κοντρόλ άρχισε τη δεκαετία του 1960 και αφού ήδη είχαν προηγηθεί αρκετοί θάνατοι οι οποίοι σχετιζόνταν με τη λήψη φαρμακευτικών ουσιών.

Γιατί οι αθλητές κάνουν χρήση απαγορευμένων και επικίνδυνων για την υγεία ουσιών

Οι κυριότεροι λόγοι είναι:

- Να αυξήσουν τη δύναμη, την αντοχή, την ετοιμότητα.
- Να μειώσουν την κόπωση και το άγχος.
- Να έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση από τραυματισμούς.
- Να έχουν ωραίο και ελκυστικό σώμα (μπόντυ μπίλνινγκ).

Ο σοβαρότερος λόγος ίσως είναι η κοινωνική πίεση. Η εντυπωσιακή προβολή των αθλητικών αστέρων από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και οι υψηλές οικονομικές απολαβές σε αρκετές περιπτώσεις κάνουν τα άτομα να θέλουν να προβληθούν μέσω του αθλητισμού, να κερδίσουν την κοινωνική καταξίωση ή την οικονομική επιτυχία. Έτσι κάποιες φορές δε δυσκολεύονται να πάρουν μια απόφαση που εμπεριέχει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία τους.



Το ντόπινγκ αντιβαίνει στην ηθική του αθλητισμού αλλά και της κτηρικής επιστήμης. Γι' αυτό το λόγο έχει καταρτιστεί ένας κατάλογος με όλες τις απαγορευμένες ουσίες και τις τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας αθλητής, για να ξεπεράσει με σθέμιτο τρόπο ένα συναθλητή του.

Στις απαγορευμένες μεθόδους ντόπινγκ, μεταξύ των άλλων, αναφέρεται και το ντόπινγκ με αίμα, που δεν είναι τίποτα άλλο παρά λήψη αίματος του αθλητή και μετάγγιση στον ίδιο μετά από ένα χρονικό διάστημα. Συνήθως ο αθλητής κάνει προπόνηση για ένα χρονικό διάστημα σε υψόμετρο με απώτερο σκοπό να ανεβάσει τα ερυθρά αιμοσφαίρια του οργανισμού του (τα ερυθρά αιμοσφαίρια περιέχουν μία ουσία, την αιμοσφαιρίνη, που μεταφέρει το οξυγόνο στους μύες για να χρησιμοποιηθεί και να μπορέσει να πάρει ενέργεια ο αθλητής). Στη συνέχεια, του αφαιρείται μία ποσότητα αίματος η οποία τοποθετείται στην κατάψυξη και παραμονές ενός σημαντικού αγώνα το αίμα με τα πολλά αιμοσφαίρια μεταγγίζεται πίσω στον αθλητή και έτσι αυτός έχει σημαντικό πλεονέκτημα, για να μπορέσει να αποδώσει καλύτερα σε αθλήματα στα οποία απαιτείται μεγάλη ποσότητα οξυγόνου (π.χ. δρόμος 10.000 μέτρων, μααραθώνιος κ.λπ.).

Εκτός από τη μέθοδο της αφαίμαξης, για τη βελτίωση των επιδόσεων σε αερόβια αθλήματα χρησιμοποιείται και μία ορμόνη η οποία παράγεται από τα νεφρά και ονομάζεται ερυθροποιητίνη (EPO). Αυτή η ορμόνη χρησιμοποιείται από άτομα τα οποία έχουν χρόνια προβλήματα με τα νεφρά τους, για να αντιμετωπίσουν συμπτώματα αναιμίας. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται από αθλητές αγωνισμάτων αντοχής και κυρίως από ποδηλάτες. Τα προβλήματα τα οποία μπορεί να δημιουργήσει είναι η αυξημένη πήξη του αίματος, η θρόμβωση και σε ορισμένες περιπτώσεις ο θάνατος.

Πότε ένας αθλητής θεωρείται ντοπαρισμένος

Ντοπαρισμένος θεωρείται ένας αθλητής, όταν στα ούρα του ανιχνεύεται γνωστή ουσία που παράγει ο οργανισμός, σε ποσοστά μεγαλύτερα από τα θεωρούμενα φυσιολογικά ή όταν επίσης ανιχνεύεται άλλη ουσία που δεν παράγεται από τον οργανισμό και συγκαταλέγεται στον κατάλογο των απαγορευμένων.

Δημιουργείται εξάρτηση στον αθλητή από τις φαρμακευτικές ουσίες που λαμβάνει; Οι αθλητές που ντοπάρονται αποκτούν εξάρτηση, ειδικά εάν οι ουσίες που λαμβάνουν είναι διεγερτικές. Ωστόσο, σε αρκετές περιπτώσεις οι αθλητές που ντοπάρονται εξαρτώνται και ψυχολογικά από τη λήψη του φαρμάκου με αποτέλεσμα να χρειάζονται ιδιαίτερη ψυχολογική υποστήριξη ακόμα και μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας.

Ποιος είναι ο σκοπός του ελέγχου ντόπινγκ. Δεν είναι να τιμωρήσει τον αθλητή, αλλά να προστατεύσει την υγεία του και να αποτρέψει τον αθέμιτο ανταγωνισμό.

Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες στην εμφάνιση ενός ατόμου από τη λήψη αναβολικών στεροειδών ουσιών. Ακμή, φαλάκρα, τριχοφυΐα, πρήξιμο, γυναικομαστία, μεγέθυνση της κλειτορίδας, βαθύτερη φωνή, μείωση της ανάπτυξης στους έφηβους, αρρενοποίηση στις γυναίκες.

Ποιες είναι οι ιδιαίτερες παρενέργειες που μπορεί να έχει ένας έφηβος από τη λήψη αναβολικών στεροειδών. Η λήψη αναβολικών από παιδιά μπορεί να προκαλέσει πρόωμη είσοδο στην εφηβεία, ενώ η χρήση αναβολικών από εφήβους μπορεί να προκαλέσει πρόωμη σύγκλιση των επιφύσεων, ώστε να μη φτάσουν στο αναμενόμενο ύψος. Αυτό συμβαίνει, επειδή προκαλείται πρόωρη οστέωση του συζευκτικού χόνδρου με αποτέλεσμα να παύει η κατά μήκος αύξηση των οστών.

Άλλες παρενέργειες από τη λήψη αναβολικών ουσιών. Οι παρενέργειες που επιφέρει η αλόγιστη χρήση αναβολικών ουσιών επηρεάζουν σχεδόν όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Εκτός από τις παρενέργειες που αναφέρθηκαν προηγουμένως, προβλήματα από τη χρήση αναβολικών ουσιών εντοπίζονται στο γενετικό σύστημα των ανδρών (μείωση σεξουαλικής ικανότητας, μείωση του μεγέθους των όρχεων, μειωμένη παραγωγή σπέρματος και προσωρινή ή μόνιμη στειρότητα). Παρατηρούνται επίσης μεταβολές στην έκκριση διαφόρων ορμονών (π.χ. θυρεοειδικές), αύξηση της αρτηριακής πίεσης, προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς, στο νευρικό σύστημα, στο ήπαρ, στο δέρμα, αύξηση στην τριχοφυΐα του προσώπου και μείωση της τριχοφυΐας της κεφαλής και γαστροεντερικές ανωμαλίες.



Κυριότερες κατηγορίες αναβολικών ουσιών και παρενέργειες

Με βάση τις πληροφορίες που δεχθήκατε συμπληρώστε την δεξιά στήλη και δείτε προσεκτικά τις παρενέργειες

Κατηγορία Ουσιών	Ορισμός/ Χρήση	Παρενέργειες	ΠΟΣΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟ ΘΕΩΡΕΙΤΕ; Βαθμολογήστε από 1-10
Αναβολικοί παράγοντες (αναβολικά στεροειδή ανδρογόνα αγωνιστές) και β2	Ουσίες που ενισχύουν τον αναβολισμό. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει την ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη και άλλες συνθετικές ενώσεις με παρόμοια δομή και βιολογική δράση.	Πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών του ήπατος και της καρδιάς, ορμονικές διαταραχές, αυξημένη επιθετικότητα, αλωπεκία (φαλάκρα), στειρότητα στους άνδρες, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών στις γυναίκες.	
Διεγερτικά	Ουσίες που διεγείρουν το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα κρατώντας σε εγρήγορση τον οργανισμό, μειώνουν την κόπωση και αυξάνουν την πνευματική και σωματική απόδοση.	Υψηλή πίεση του αίματος, τρέμουλο, άγχος, αϋπνία, αυξημένη επιθετικότητα, αυξημένος αριθμός και ένταση των καρδιακών χτύπων, αφυδάτωση, εγκεφαλικά, καρδιακές αρρυθμίες, θάνατος.	
Διουρητικά	Χρησιμοποιούνται για να αυξήσουν την αποβολή ούρων από του αθλητές. Χρησιμοποιούνται για αθλήματα όπου το βάρος παίζει σημαντικό ρόλο (π.χ. πόλη) και για την πρόκληση αραίωσης των ούρων διαμέσου της υπερπαραγωγής αυτών.	Αύξηση της χοληστερόλης, στομαχικοί πόνοι, ζάλη, αδυναμία, διαταραχές του κυκλοφορικού συστήματος, διαταραχές στην ισορροπία νερού και ηλεκτρολυτών.	
Αναλγητικά ναρκωτικά	Φαρμακευτικές ουσίες που καταστέλλουν τον πόνο. Οδηγούν σε αισθήματα ευφορίας και ψυχικής διέγερσης.	Ξηροστομία, φαγούρα δέρματος, καταστολή της πείνας, δυσκοιλιότητα, πιθανότητα τραυματισμού από την έλλειψη του προστατευτικού μηχανισμού του πόνου, αδυναμία συγκέντρωσης, υπνηλία, φυσιολογική και ψυχολογική εξάρτηση.	
Πεπτιδικές και γλυκοπρωτεϊνικές ορμόνες και παρόμοιες ουσίες.	Χημικά παρασκευασμένες ουσίες, σχεδιασμένες έτσι, ώστε να προκαλούν ίδιες ή παρόμοιες επιδράσεις με τις ήδη υπάρχουσες ορμόνες (π.χ. αυξητική ορμόνη).	Αύξηση του μεγέθους των οργάνων του σώματος, καρδιακές παθήσεις, μεγαλακρία, μεταβολή των χαρακτηριστικών του προσώπου, ανωμαλίες της εμμήνου ρύσεως, μεγέθυνση της γλώσσας, μειωμένη σεξουαλική διάθεση, μείωση στη διάρκεια ζωής.	
Κατηγορίες που περιορίζονται σε μερικό καναβινοειδή, ανταγωνιστές υποδοχέων, κορτικοστεροειδή) (π.χ. β-	Ουσίες που βοηθούν να χαλαρώσει ένας αθλητής και στον περιορισμό μια φλεγμονής.	Υπερβολική μείωση των καρδιακών χτύπων, καρδιακή ανεπάρκεια, χαμηλή αρτηριακή πίεση, ημικρανίες, κατάθλιψη, αϋπνία, αδυναμία, ναυτία, κράμπες, διάρροια, ρίγη, μούδιασμα, οστεοπόρωση.	



ΙΑΤΡΙΚΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Κάθε μορφή ιατροφαρμακευτικής υποστήριξης που παρέχεται προς τους ποδοσφαιριστές της ομάδας μας γίνεται με την συμβουλή του ιατρικού μας επιτελείου και μετά από τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, εάν και εφόσον προκύψει κάποιος λόγος.

Όλοι οι ποδοσφαιριστές των τμημάτων υποδομής υπόκεινται σε περιοδικούς ελέγχους και εργομετρικές εξετάσεις:

Α. Έλεγχος υγείας – Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης – Μετρήσεις βασικού μεταβολισμού

Β. Ισοκινητική αξιολόγηση – Έλεγχος ελαστικότητας και στάσης σώματος

Γ. Αξιολόγηση ταχύτητας και Δύναμης κάτω άκρων

Μετά από κάθε αιματολογικές εξετάσεις, αφού γίνει η ανάλυση των αποτελεσμάτων ο ιατρός της ομάδας, αποφασίζει για το ποιοι ποδοσφαιριστές θα ακολουθήσουν υποστήριξη με συμπληρώματα σιδήρου και φολικού οξέως, για να ανεβάσουμε το ποσοστό του σιδήρου και τις αποθήκες του σιδήρου ,την φερριτίνη.

Επίσης παρέχουμε στους ποδοσφαιριστές, πριν και κατά την διάρκεια των προπονήσεων, ποτά πλούσια σε ηλεκτρολύτες για την άμεση αναπλήρωση των υγρών που χάνονται κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Σε ποδοσφαιριστές που αισθάνονται υπερβολική κούραση και νιώθουν εξάντληση παρέχουμε πολυβιταμίνες και μαγνήσιο (μετά από κάθε προπόνηση παρέχουμε σε όλους τους ποδοσφαιριστές μπανάνες που είναι πλούσιες σε μαγνήσιο και βοηθούν στην άμεση αναπλήρωση ενέργειας και γλυκογόνου).

Στους ποδοσφαιριστές που κατά την διάρκεια του χειμώνα είναι ευπαθείς προς τα κρυολογήματα και την γρίπη (αυτό μπορούμε να το διαπιστώσουμε από τους ιατρικούς φακέλους και το ιστορικό που έχουμε για μεγάλο αριθμό παικτών) τους παρέχουμε βιταμίνη c, που ενισχύει το ανοσοποιητικό τους σύστημα.

Σε ποδοσφαιριστές που κρίνουμε ότι πρέπει να αποκτήσουν περισσότερη δύναμη και όγκο σχεδιάζουμε ειδικά προγράμματα ενδυνάμωσης με βάρη και τους παρέχουμε συμπλήρωμα διατροφής πλούσια σε πρωτεΐνη.

Μετά από περιπτώσεις μυϊκών τραυματισμών και αφού γίνει η κλινική εξέταση του ιατρικού επιτελείου καθορίζεται η κατάλληλη ιατροφαρμακευτική αγωγή.



ΙΑΤΡΙΚΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

Η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ σε συνεργασία με ειδικευμένους ιατρούς (παθολόγο, ορθοπεδικό, καρδιολόγο, βιοπαθολόγο – μικροβιολόγο) καθορίζει όλες τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις που πρέπει να υποβάλλονται όλοι οι ποδοσφαιριστές της Π.Α.Ε., καθώς επίσης και την συχνότητα πραγματοποίησής τους.

Οι νέοι ποδοσφαιριστές οι οποίοι εντάσσονται στις ομάδες υποδομών, ελέγχονται λεπτομερώς από όλους τους ιατρούς της Π.Α.Ε., οι οποίοι συνιστούν την σειρά εξετάσεων που πρέπει να ακολουθηθεί για τον έλεγχο της υγείας και της φυσικής κατάστασης των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Για όλους τους ποδοσφαιριστές τηρείται ιατρικό ιστορικό από την αρχή της καριέρας τους, συστήνεται εμβολιασμός έναντι του τετάνου και της ηπατίτιδας, φαρμακευτική αγωγή και συμπληρώματα διατροφής.

Οι ιατρικοί φάκελοι, τους οποίους τηρεί ο υπεύθυνος ιατρός της ομάδας, ενημερώνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα και φυσικά ανάλογα με τις ανάγκες που προκύπτουν μετά από τραυματισμούς ή ασθένεια. Οι ποδοσφαιριστές μπορεί να χρειαστεί να υποβληθούν σε επιπλέον ιατρικές εξετάσεις (π.χ. ακτινογραφίες, υπερηχογράφημα, αιματολογικές εξετάσεις).

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ :

Οι ποδοσφαιριστές που στελεχώνουν τα τμήματα της ομάδας ΠΡΟ-JUNIOR (UNDER 10) για να μπορέσουν να συμμετάσχουν στα εκπαιδευτικά προγράμματα πρέπει να προσκομίσουν στην αρχή της σεζόν ιατρική βεβαίωση από παιδίατρο ότι μπορούν να μετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και υπεύθυνη δήλωση από τον γονέα.

Επίσης υποβάλλονται από τον υπεύθυνο προπονητή σε λειτουργικά τεστ ορθοτομίας(λόρδωση, κύφωση, ποδική καμάρα).

Οι ποδοσφαιριστές που στελεχώνουν τα τμήματα των ομάδων JUNIOR(10-12 ετών) προ- παιδικό(12-14 ετών) και ΝΕΩΝ(15-17 ετών) υποβάλλονται τουλάχιστον μια φορά το έτος στην αρχή της κάθε σεζόν σε γενικές ιατρικές και καρδιολογικές εξετάσεις , όπως το ηλεκτροκαρδιογράφημα ,σε γενική εξέταση αίματος και μια ακτινογραφία θώρακος. Επίσης, αν κριθεί απαραίτητο από τον υπεύθυνο ιατρό της Π.Α.Ε., υποβάλλονται και σε ορθοπεδικές εξετάσεις και διάφορα λειτουργικά τεστ.



LEVADIAKOS F.C.

Πλατείο Μονόκου, 32 131 - Αρβόριο
Μαγιάκου Στ., 32 131 - Λεβάδια, Βιότια - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 88234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΓΡΗΜ. 01462917000

Οι ποδοσφαιριστές που στελεχώνουν την ομάδα ΝΕΩΝ(15-17 ετών) υποβάλλονται τουλάχιστον μια φορά το έτος στην αρχή της κάθε σεζόν σε γενικές ιατρικές και καρδιολογικές εξετάσεις, όπως το ηλεκτροκαρδιογράφημα, σε γενική εξέτασή αίματος και μια ακτινογραφία θώρακος και δύο φορές το έτος υποβάλλονται επιπλέον σε γενικές εξετάσεις αίματος και ορμονολογικές για τον έλεγχο της υγείας και της φυσικής κατάστασης των νεαρών ποδοσφαιριστών. Επίσης, αν κριθεί απαραίτητο από τον υπεύθυνο ιατρό της Π.Α.Ε., υποβάλλονται και σε ορθοπεδικές εξετάσεις και διάφορα λειτουργικά τεστ.



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Η ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ έχει εγκαθιδρύσει και εφαρμόζει μια εκπαιδευτική διαδικασία στα τμήματα υποδομής της ομάδας, η οποία εκτός από το να δημιουργήσει ποδοσφαιριστές έχει και ως στόχο την ανάπτυξη και διαμόρφωση υγιούς προσωπικότητας των αθλητών μας, αφού απευθυνόμαστε σε παιδιά όπου όπως όλοι καλά γνωρίζουμε, η οικογένεια πρωτίστως, η εκπαίδευση και η ένταξη σε κάποιο σύλλογο είναι εκείνα όπου παίζουν τον κυριότερο και σημαντικότερο ρόλο στην διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών. Γνωρίζοντας όλα τα παραπάνω στην ομάδα μας, προσπαθούμε καθημερινά μέσα από συντονισμένες διαδικασίες, μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία, όλοι οι αθλητές μας να νιώθουν ασφαλείς, να νιώθουν και να είναι όλοι ισότιμα μέλη, να αισθάνονται χαρούμενοι και να βγάζουν τον καλύτερο τους εαυτό στις προπονήσεις και στους αγώνες, φεύγοντας ικανοποιημένοι κάθε φορά από το γήπεδο και να μπορούν να διαχειρίζονται καταστάσεις (π.χ. νίκη ή ήττα) σε απολυτή ισορροπία.

Βασικές θεμελιώδεις αρχές που διέπουν την ομάδα μας:

1. Όλα τα παιδιά – αθλητές μας δεν πρέπει να υποστούν καμία είδους κακομεταχείριση. Η παιδική κακοποίηση έχει πολλές μορφές, με επικρατέστερες την σωματική, την ψυχική και την σεξουαλική κακοποίηση ακόμα και την παραμέληση του παιδιού από φροντίδα και στοργή.

Η κακοποίηση συνήθως προέρχεται από τους ενήλικες που έρχονται σε συχνή επαφή με τα παιδιά.

2. Όλοι οι συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική διαδικασία έχουν την ευθύνη να προωθήσουν την ευημερία των αθλητών και να τους παρέχουν ασφάλεια καθ' όλη την εκπαίδευσή τους.

3. Κώδικας συμπεριφοράς για όλους τους εμπλεκόμενους στον τομέα ανάπτυξης υποδομών



➤ Στα πλαίσια αυτής της διαδικασίας η επιλογή των προπονητών και όλων όσων ασχολούνται με τα τμήματα υποδομής της ομάδας μας γίνεται με πολύ αυστηρά κριτήρια και με βάση τις παραπάνω αρχές. Διότι οι προπονητές πάντα στις συγκεκριμένες ηλικίες αποτελούν πρότυπα για τους νέους αθλητές και πολλές φορές οι νέοι αντιγράφουν τις συνήθειες τους. Επίσης μέσα από τις επιστημονικές γνώσεις τους, θα πρέπει να παρέχουν καλά σχεδιασμένες προπονήσεις με ασφάλεια και υψηλή ποιότητα γνώσης του αντικείμενου, με απώτερο σκοπό μέσα από την εξέλιξη και επιτυχία της ομάδας, να μπορέσει ο καθένας αθλητής μας να διακριθεί και να εξελιχθεί σε υψηλότερο επίπεδο. Οι προπονητές θα πρέπει να σέβονται την προσωπικότητα κάθε παιδιού και να αποφεύγουν συμπεριφορές που θίγουν την ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Θα πρέπει να προωθούν το «ευ αγωνίζεσθαι» και τον σεβασμό στους κανόνες του παιχνιδιού, αποτρέποντας οποιαδήποτε μορφή βίας.

➤ Παράλληλα στην ομάδα μας αναπτύχθηκε μια συνεργασία με εξωτερικούς επιστημονικούς συνεργάτες και συγκεκριμένα ψυχολόγο και κοινωνιολόγο. Συχνά διοργανώνουμε ημερίδες για όλα τα τμήματα μας, σχετικά με ενημέρωση πάνω σε θέματα ψυχολογικής και σωματικής βίας, κακομεταχείριση αθλητών, ένταξη των νέων αθλητών στην ομάδα,

αντιμετώπιση καταστάσεων (π.χ. ήττα, κακή αγωνιστική παρουσία), καθώς και θέματα ασφάλειας και υγιεινής. Οι ημερίδες αυτές απευθύνονται εκτός από τους αθλητές των τμημάτων μας και στους γονείς των αθλητών μας, για καλύτερη και πληρέστερη ενημέρωση στα συγκεκριμένα θέματα. Οι γονείς διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών καθώς λειτουργούν ως πρότυπά τους.

Οι εξωτερικοί μας συνεργάτες, στα πλαίσια της συνεργασίας μας, επισκέπτονται και παρακολουθούν τις προπονήσεις των αθλητών και συνομιλούν με εκείνους, αλλά και με τους προπονητές των τμημάτων, ενημερώνοντας τους για θέματα που εντοπίζουν στην συμπεριφορά των αθλητών μας.



Στην συνέχεια, αφού εντοπιστεί το πρόβλημα, πάντα σε συνεργασία με τον υπεύθυνο ανάπτυξης των υποδομών και τον τεχνικό διευθυντή, γίνεται ενημέρωση και δίνονται λύσεις, για να αντιμετωπιστεί έγκαιρα και ανώδυνα το πρόβλημα μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία και με την συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων στην παραπάνω διαδικασία.

➤ Παράλληλα για την εύρυθμη και δίκαιη λειτουργία των τμημάτων, έχουμε θεσπίσει συγκεκριμένους κανόνες λειτουργίας, που βοηθούν τόσο την λειτουργία στην εκπαιδευτική διαδικασία, έτσι ώστε όλοι να είναι ίσοι μεταξύ τους και όλοι εξίσου να συμμετέχουν στις διεργασίες (π.χ. συγκομιδή υλικού προπόνησης), αλλά και να φροντίζουμε στην προστασία και την ευχαρίστηση των αθλητών μας.

Η ομοιόμορφη παρουσία μας στις εκδηλώσεις της ομάδας και στις αποστολές των τμημάτων υποδομής, η συμπεριφορά μας και η ομαδικότητα που διέπει οποιαδήποτε λειτουργία της ομάδας μας σε

συνδυασμό με την ικανοποίηση των αθλητών μας, είναι βασικά στοιχεία της λειτουργίας μας.

Όλοι οι ποδοσφαιριστές πρέπει να είναι συνεπείς, να φορούν τις στολές τους, να εφαρμόζουν τους κανόνες του παιχνιδιού και να μην διαμαρτύρονται στους διαιτητές. Πρέπει να φέρονται με σεβασμό στους αντιπάλους και να αποφεύγουν αντιαθλητικές συμπεριφορές.

Συμπεριφορές που μπορούν να στιγματίσουν το σύλλογο μας αρνητικά, είναι και θα παραμείνουν μακριά από εμάς, αφού η ηθική και ο σεβασμός, είναι στην κορυφή της πυραμίδας του συλλόγου μας.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Η ΠΑΕ σε συνεργασία με την ΚΕΔ/ΕΠΟ πραγματοποιεί σεμινάρια αναφορικά με τους κανόνες του παιχνιδιού στα τμήματα υποδομών με σκοπό οι νέοι ποδοσφαιριστές να έχουν ενημέρωση για τους ισχύοντες κανόνες και τις τροποποιήσεις τους.

ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΙΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

Η ΠΑΕ σε συνεργασία με την ΕΠΟ και την SPORTRADAR πραγματοποιεί ετησίως σεμινάρια ενάντια στο φαινόμενο της χειραγώγησης αγώνων στα τμήματα υποδομών, με σκοπό οι νέοι ποδοσφαιριστές να ενημερώνονται για το τεράστιο πρόβλημα στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, όπως είναι αυτό της χειραγώγησης αγώνων για στοιχηματικούς λόγους, το οποίο δοκιμάζει της αξιοπιστία του αθλήματος και τη στάση των φιλάθλων.

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΙΣΗ ΤΟΥ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ

Η φυλετική ισότητα και η πάταξη κάθε ίχνους ρατσισμού στο χώρο του ποδοσφαίρου επέχουν εδώ και πάρα πολλά χρόνια θέση πρωταρχικής σημασίας για τα μέλη της ΠΑΕ ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ, τόσο για τους ποδοσφαιριστές και το τεχνικό επιτελείο, όσο και για το προσωπικό της.

Σε κάθε αγωνιστική περίοδο στο ρόστερ του ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΥ υπάρχουν ποδοσφαιριστές από αρκετές φυλές της γης. Οι συμπαίκτες τους, αλλά πολύ περισσότερο τα μέλη της ΠΑΕ, τους βοηθούν στην άμεση εγκατάσταση και όσο το δυνατό γρηγορότερη προσαρμογή τους και τους αντιμετωπίζουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ώστε να νοιώθουν πως είναι στην πατρίδα τους.

Η κοινότητα του ποδοσφαίρου επιδιώκει να προωθήσει τις αξίες της Αλληλεγγύης της Διαφορετικότητας, της Ισότητας και του Σεβασμού, ως απαραίτητες προϋποθέσεις για την αξιοπρέπεια των ανθρώπων και να συμβάλλει στην εξάλειψη των στερεοτύπων που οδηγούν σε ρητορικές μίσους, στη βία και σε κάθε είδους διακρίσεις.

Η ΠΑΕ σε συνεργασία με εξωτερικούς συνεργάτες (κοινωνιολόγους, ψυχολόγους κλπ.) πραγματοποιεί σχετικά σεμινάρια σε προγραμματισμένες ημερίδες σε όλους τους ποδοσφαιριστές των τμημάτων υποδομής.



ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΟΜΑΔΑΣ

Το ποδόσφαιρο των Νέων έχει συνάφεια άλλα δεν είναι ποδόσφαιρο ανδρών.

Έχοντας ως οδηγό τις αξιολογήσεις, συνεχίζουμε να εκπαιδεύουμε τους ποδοσφαιριστές μας και να τους βελτιώνουμε σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο . Δίνουμε την δυνατότητα να εκφραστούν ελεύθερα, να αναπτύξουν πρωτοβουλίες και τα λάθη τους να γίνουν οδηγός για μελλοντική βελτίωση και εξέλιξη.

Όπως όλες οι ομάδες, έτσι και οι δίκες μας ομάδες έχουν κοινό αναγνωρίσιμο στυλ παιχνιδιού, όπου κάθε χρόνο στοχεύουμε στην βελτίωση του και στην περαιτέρω ανάπτυξη του.

Μέσα από τα προγράμματα προπόνησης που επιλεγούμε, στοχεύουμε έκτος από την βελτίωση των αθλητών μας και στην ευχαρίστηση τους. Διότι μέσα από τον δικό μας ενθουσιασμό και τις γνώσεις μας, οι ποδοσφαιριστές μας παράλληλα με την εκπαίδευση τους θα πρέπει να αισθάνονται αίσθημα ευχαρίστησης και να φεύγουν από την προπόνηση χαρούμενοι.

Εστιάζουμε ώστε οι ποδοσφαιριστές μας μέσα από την εκπαίδευση, να είναι αποτελεσματικοί στην λήψη αποφάσεων και να προσαρμόζονται εύκολα σε νέα δεδομένα και καινούριες καταστάσεις.

Μέλημα μας είναι να δώσουμε μεγάλη βαρύτητα στην εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών μας, ώστε να ακολουθούν υγιή πρότυπα συμπεριφοράς.

Θεωρούμαι αναγκαία την ανάπτυξη και διαμόρφωση του χαρακτήρα των ποδοσφαιριστών μας, απορρίπτοντας μεθόδους απαρχαιωμένης πειθαρχίας.

Η συνοχή και η ομαδική συνείδηση μεταξύ των μελών και η κοινή φιλοσοφία στην καθημερινότητα, βοηθού στην επίτευξη των προκαθορισμένων στόχων. Η ατομικότητα και οι απείθαρχες συμπεριφορές μένουν μακριά από το σύλλογο μας.

Για αυτό και κατά την διάρκεια της σεζόν σε όλα τα τμήματα μας διεξάγονται ημερίδες από ειδικούς επιστήμονες και γίνεται συζήτηση που αφορούν θέματα συμπεριφοράς, διαμόρφωση προσωπικότητας, ζητήματα ομαλής και εύρυθμης συνεργασίας, καθώς και



LEVADIAKOS F.C.

Πλάταις Μογιάκου, 32 131 - Αβοειά
Μαγιάκου Sq., 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 49234 / +30 22610 68088 / fax: +30 22620 49234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΦ. 77964 07340741090

πως μπορούν να διαχειρίζονται οι ποδοσφαιριστές μας άσχημες καταστάσεις, όπως πχ μετά από μια ήττα.

Στο πλαίσιο της ενημέρωσης των ποδοσφαιριστών μας περιλαμβάνονται και ομιλίες από το ιατρικό επιτελείο της ομάδας, που έχουν σχέση με την πρόληψη των τραυματισμών, καθώς και την αποκατάστασή τους. Ενημερώνονται πως θα πρέπει να προστατεύουν τον εαυτό τους πως να τον βοηθούν. Σε αυτό το πλαίσιο περιλαμβάνεται και η ενημέρωση από ειδικό επιστήμονα αλλά και η συνεργασία καθ' όλη την διάρκεια της σεζόν με διατροφολόγο που ελέγχει και στηρίζει την διατροφή των ποδοσφαιριστών μας και σε συνεργασία με τους προπονητές των ομάδων και ανάλογα με την επιβάρυνση των προπονητικών προγραμμάτων, να συμβάλλουν στην σωστή αναπλήρωση του οργανισμού, ώστε να είναι έτοιμος να δεχτεί τις σχεδιασμένες επιβαρύνσεις.

Καταλήγοντας οι ποδοσφαιριστές μας στα τμήματα υποδομής, έχουν την δυνατότητα να εφοδιαστούν κατάλληλα και μέσα από την σωστή καθοδήγηση να αξιοποιήσουν το ταλέντο τους και σε βάθος χρόνου να επανδρώσουν το ανδρικό τμήμα, όπως γίνεται πολύ επιτυχημένα μέχρι τώρα.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Η ομάδα επενδύει ετησίως ένα πολύ μεγάλο ποσό για τα τμήματα υποδομής ενώ υπάρχει μια μηνιαία συνδρομή για την εγγραφή κάθε παιδιού στα τμήματα υποδομής της ομάδας.



LEVADIAKOS F.C.

Πλατεία Νεφέλου, 32 131 - Λίβαδειά
Magiáku Sq, 32 131 - Livadia, Viotia - Greece
tel: +30 22620 89234 / +30 22610 88088 / fax: +30 22620 89234
e-mail: info@levadiakosfc.gr / web site: www.levadiakosfc.gr
ΑΡ. ΓΩΒΕ 91467417000

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η Π.Α.Ε. ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ έχει εγκαθιδρύσει την υλοποίηση ενός επταετούς (7) Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών και προσπαθεί να είναι σε συμφωνία με τους στόχους και την φιλοσοφία του προγράμματος αυτού.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ομάδα πραγματοποιεί δοκιμαστικά για τη στελέχωση των τμημάτων υποδομής, τα οποία ανακοινώνονται στην επίσημη ιστοσελίδα της ομάδας www.levadiakosfc.gr κάθε ΜΑΪΟ – ΙΟΥΛΙΟ και ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ.

Οδηγίες για τις προϋποθέσεις συμμετοχής και εγγραφής στα δοκιμαστικά δίδονται μέσω των σχετικών ανακοινώσεων και τηλεφωνικά στο 2262089234 ή μέσω email info@levadiakosfc.gr

ΛΙΒΑΔΕΙΑ, 19-02-2026



Π.Α.Ε. Α.Π.Ο. ΛΕΒΑΔΕΙΑΚΟΣ

Πλατεία Μαγιάκου (Ταμπόχνα)
Λιβαδειά - Τ.Κ. 321 31
Τηλέφωνα: +30 22620 89234
Fax: +30 22620 89234
Email: info@levadiakosfc.gr
<http://www.levadiakosfc.gr>