

Περίοδος Προετοιμασίας & Ερασιτεχνικό Ποδόσφαιρο



Κύριος Στόχος η βελτίωση των 4
παραμέτρων Απόδοσης μετά από
παρατεταμένη αδράνεια



- ✓ Φυσική Κατάσταση
- ✓ Τεχνικές Ικανότητες
- ✓ Τακτικές Ικανότητες
- ✓ Νοητικές / Ψυχικές Ικανότητες

Επίτευξη των Υψηλότερων δυνατών
Επιδόσεων στην Αγωνιστική Περίοδο


✓ Χωρίζεται σε Γενική προετοιμασία & Ειδική προετοιμασία με στόχο το φορμάρισμα

✓ Χαρακτηρίζεται από αυξημένη ποσότητα επιβάρυνσης και μέτρια έως υψηλή ένταση

✓ Όσο πλησιάζει η αγωνιστική περίοδος μετριάζεται η ποσότητα και αυξάνεται η ένταση της προπόνησης αλλάζοντας τις θεματικές ενότητες

Παραδοσιακό Μοντέλο

Παράδειγμα 6 εβδομάδων προετοιμασίας ερασιτεχνικών σωματείων

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Εβδομάδα 1	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Δύναμη (ανατομικές προσαρμογές) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Δύναμη (ανατομικές προσαρμογές) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Τεχνική Τακτική (11v11 8v8)	ρεπό
Εβδομάδα 2	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Δύναμη (ανατομικές προσαρμογές) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Δύναμη (ανατομικές προσαρμογές) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Τεχνική Τακτική (11v11 8v8) ή Φιλικός Αγώνας 45'	ρεπό
Εβδομάδα 3	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Δύναμη (μετατροπή) Τεχνική Τακτική	Ταχύτητα (προσαρμογή) Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Δύναμη (μετατροπή) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Φιλικό Αγώνας 45'-60'	ρεπό
Εβδομάδα 4	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Δύναμη (μετατροπή) Τεχνική Τακτική	Ταχύτητα (προσαρμογή) Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Δύναμη (μετατροπή) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Φιλικό Αγώνας 45'-60'	ρεπό
Εβδομάδα 5	Τεχνική Τακτική (Εξτρέ σε αναπληρωματικό ύς)	Δύναμη (ταχυδύναμη) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4) (3v3 1v1)	Τεχνική Τακτική	Ταχύτητα (επιτάχυνση) Τεχνική Τακτική	Φιλικό Αγώνας 60'-90'	ρεπό
Εβδομάδα 6	Τεχνική Τακτική (Εξτρέ σε αναπληρωματικό ύς)	Δύναμη (ταχυδύναμη) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4) (3v3 1v1)	Τεχνική Τακτική	Ταχύτητα (επιτάχυνση) Τεχνική Τακτική	1 ^{ος} ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΑΓΩΝΑΣ	ρεπό

Παράδειγμα Προετοιμασίας 6 εβδομάδων

*Σε περίπτωση μεγάλης διάρκειας Μεταβατικής Περιόδου (>1,5 μήνα) συνίσταται:

- ✓ Προσεκτική επανένταξη από την μεγάλη απραξία
- ✓ Επιτακτική αξιολόγηση μέσω μετρήσεων για την συντομότερη αναγνώριση αδυναμιών/δυνατοτήτων και γκρουπαρίσματος παικτών
- ✓ Μεγαλύτερη (σε διάρκεια) Προετοιμασία επιμηκύνοντας το πρώτο στάδιο (πράσινο)
- ✓ Εισαγωγή «τρεξιμάτων» χωρίς μπάλα στις προπονητικές μονάδες (Προετοιμασία+ Αγ. Σεζόν)

ΤΜΗΜΑΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



Soccer Performance Specialists

Παράδειγμα 2 πρώτων εβδομάδων προετοιμασίας ερασιτεχνικών σωματείων

1. Αξιολόγηση αθλητικής απόδοσης με τεστ-μετρήσεις (αν υπάρχει η δυνατότητα κατά την έναρξη της προετοιμασίας)
2. Έμφαση στην γενική φυσική προετοιμασία (αυξημένος όγκος, μέτρια ένταση)
3. Γενική τακτική (γενικές αρχές όπως η άμυνα ζώνης, καθήκοντα παικτών σε διάφορους σχηματισμούς...)
4. Προπόνηση Τεχνικής δεξιοτήτων (ντρίπλα, πάσα...) και passing drills
5. Νοητική Προετοιμασία στην φιλοσοφία της ομάδας (λειτουργία συλλόγου, στόχοι, στρατηγική παιχνιδιού...)

Σημαντικότητα Αξιολογήσεων



- Διαχωρισμός των παικτών σε γκρουπ και προσαρμογή της προπόνησης ανάλογα με την κατάσταση τους
- Επίγνωση ατομικών και ομαδικών δυνατοτήτων και αδυναμιών
- Κίνητρα επαναξιολογήσεων για τους ποδοσφαιριστές
- Μέτρα πρόληψης και επανένταξης από τραυματισμούς
- Επαναξιολογήσεις για τροποποιήσεις σε κρίσιμα σημεία του πρωταθλήματος

Παράδειγμα 2 πρώτων εβδομάδων προετοιμασίας ερασιτεχνικών σωματείων

	<i>Δευτέρα</i>	<i>Τρίτη</i>	<i>Τετάρτη</i>	<i>Πέμπτη</i>	<i>Παρασκευή</i>	<i>Σάββατο</i>	<i>Κυριακή</i>
<i>Εβδομάδα 1</i>	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Δύναμη (ανατομικές προσαρμογές) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Δύναμη (ανατομικές προσαρμογές) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	ρεπό
<i>Εβδομάδα 2</i>	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Δύναμη (ανατομικές προσαρμογές) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Δύναμη (ανατομικές προσαρμογές) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (11v11 8v8)	Τεχνική Τακτική (11v11 8v8) ή Φιλικό παιχνίδι 45'	ρεπό

Παράδειγμα 3 & 4 εβδομάδας προετοιμασίας ερασιτεχνικών σωματείων

1. Έμφαση στην ειδική φυσική προετοιμασία (σταδιακή μείωση όγκου, αύξηση έντασης)
2. Γενική / Ειδική τακτική (γενικές αρχές + ειδικές οδηγίες τακτικής ως προς τα φιλικά παιχνίδια)
3. Προπόνηση Τεχνικής με passing drills
4. Ψυχολογική υποστήριξη κόπωσης – Προετοιμασία για επίτευξη στόχων της ομάδας για την σεζόν που έρχεται
5. Φιλικά παιχνίδια

Παράδειγμα 3 & 4 εβδομάδας προετοιμασίας ερασιτεχνικών σωματείων

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<i>Εβδομάδα 3</i>	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Δύναμη (μετατροπή) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Δύναμη (μετατροπή) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Φιλικός Αγώνας 45'-60'	ρεπό
<i>Εβδομάδα 4</i>	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Δύναμη (μετατροπή) Τεχνική Τακτική	Ταχύτητα (Προσαρμογή) Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Δύναμη (μετατροπή) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4)	Φιλικός Αγώνας 45'-60'	ρεπό

Παράδειγμα 5 & 6 εβδομάδας προετοιμασίας ερασιτεχνικών σωματείων

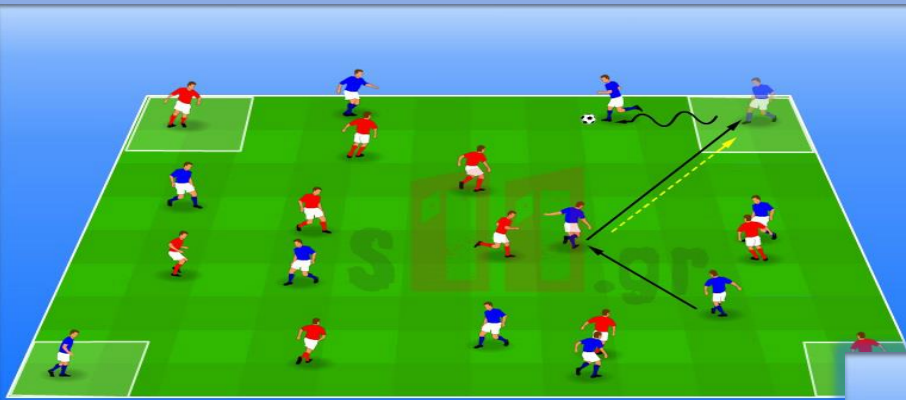
1. Έμφαση στην αγωνιστική προετοιμασία (φορμάρισμα με περαιτέρω μείωση όγκου και αύξηση έντασης)
2. Γενική / Ειδική τακτική
(γενικές αρχές + ειδικές οδηγίες τακτικής ως προς τα φιλικά παιχνίδια και τον επίσημο αγώνα)
 1. Τεχνική με passing drills και μέσα από αγωνιστικά παιχνίδια
 2. Νοητική προετοιμασία έναρξης αγωνιστικής περιόδου - Διαχείριση άγχους παικτών
3. Φιλικά παιχνίδια / Επίσημος Αγώνας
4. Αξιολόγηση αθλητικής απόδοσης με τεστ-μετρήσεις
(αν υπάρχει η δυνατότητα ,μετά το τέλος της προετοιμασίας)

Παράδειγμα 5 & 6 εβδομάδας προετοιμασίας ερασιτεχνικών σωματείων

	<i>Δευτέρα</i>	<i>Τρίτη</i>	<i>Τετάρτη</i>	<i>Πέμπτη</i>	<i>Παρασκευή</i>	<i>Σάββατο</i>	<i>Κυριακή</i>
Εβδομάδα 5	Τεχνική Τακτική Εξτρά σε αναπληρωμα τικούς	Δύναμη (ταχυδύναμη) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4) (3v3 1v1)	Τεχνική Τακτική	Ταχύτητα Τεχνική Τακτική	Φιλικός Αγώνας 60'-90'	ρεπό
Εβδομάδα 6	Τεχνική Τακτική Εξτρά σε αναπληρωμα τικούς	Δύναμη (ταχυδύναμη) Τεχνική Τακτική	Τεχνική Τακτική Αντοχή (7v7 4v4) (3v3 1v1)	Τεχνική Τακτική	Ταχύτητα Τεχνική Τακτική	1 ^ο Επίσημο Παιχνίδι	ρεπό

Μεθοδολογία κύριων μορφών προπόνησης αντοχής στο ποδόσφαιρο με αγωνιστικά παιχνίδια

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ	ΕΝΤΑΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
11v11 8v8 ^100μ2/παίκτη	80%-90% Μ.Κ.Σ	6'-15'	1-8	1'-2'	20'-60' με τα διαλείμματα
7v7 4v4 ^100μ2/παίκτη	85%-95% Μ.Κ.Σ	3'-6'	4-8	1:1/2 έως 1:1 ανά επανάληψη	20'-40' με τα διαλείμματα
3v3 1v1 <100μ2/παίκτη	μέγιστη προσπάθεια	20''-3'	2-4 σετ με 4-8 επαναλήψεις	1:1 έως 1:3 ανά επανάληψη 3'-5' ανά σετ	έως 20' με τα διαλείμματα



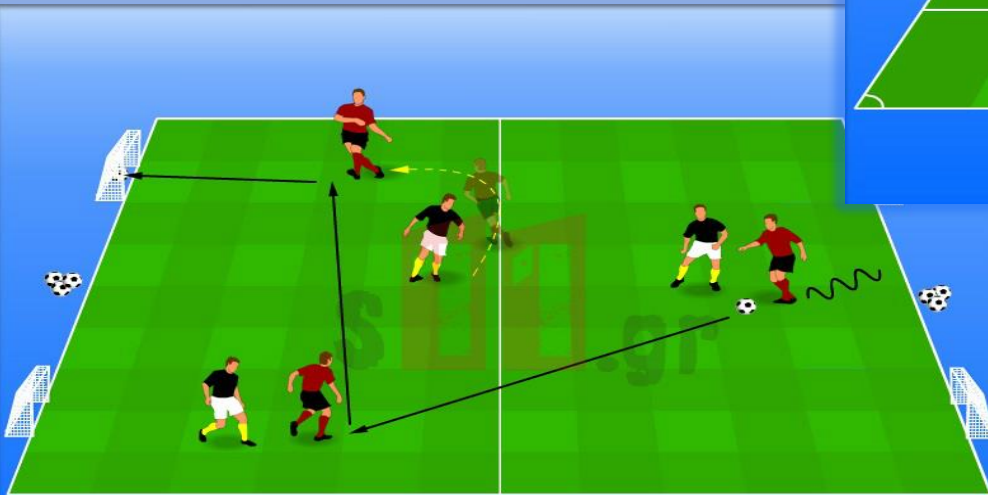
soccer 

11v11 8v8

Παιχνίδι κατοχής μπάλας σε χώρο 40x50μ
Με την πάσα στο στήριγμα αλλαγή θέσεων



soccer 



soccer 

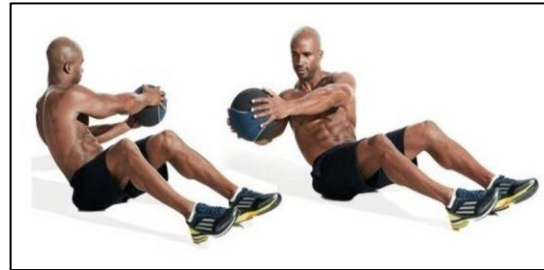
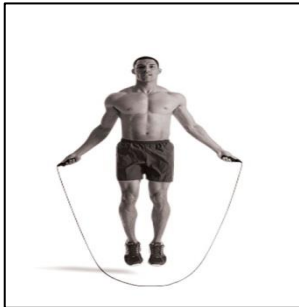
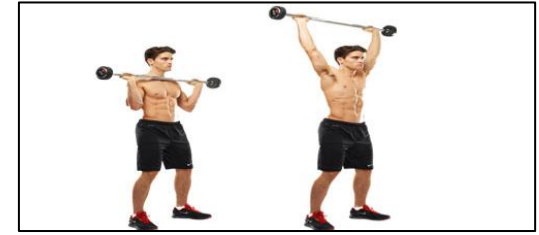
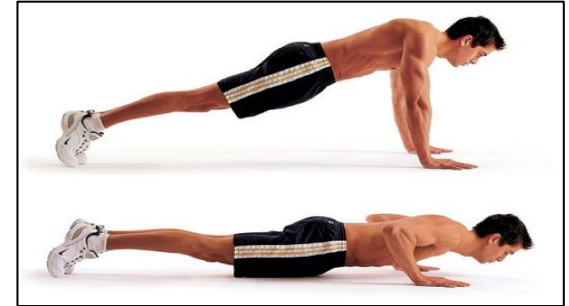
3v3 1v1

Παιχνίδι με μικρές εστίες σε χώρο 20x30μ
Επίτευξη τέρματος μετά την κεντρική γραμμή

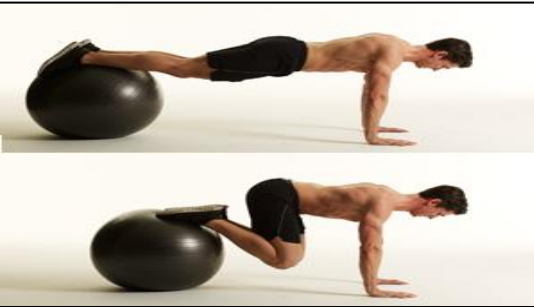
Μεθοδολογία προπόνησης δύναμης στο ποδόσφαιρο με ασκήσεις πεδίου

ΣΤΟΧΟΣ	ΥΛΙΚΟ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ / ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΣΥΝΟΛΟ
Ανατομικές προσαρμογές	σωματικό βάρος, med ball , αλτήρες , fit ball...	6-12	30''	1:1 έως 1:2 ανά άσκηση	1-3 κύκλοι
Μετατροπή δύναμης σε ειδική ποδοσφαιρική ισχύ	σωματικό βάρος, med ball , αλτήρες , υλικό ποδοσφαιρικής προπόνησης, κοντάρια , κώνοι , τερματάκια...	4-6	25'' δύναμη + 5'' εκρηκτική ποδοσφαιρική κίνηση	1:2 έως 1:4 ανά άσκηση	1-3 σετ
Ταχυδύναμη	υλικό ποδοσφαιρικής προπόνησης, κοντάρια , κώνοι , εμπόδια...	1-4	4-10 άλματα & αλλαγές κατεύθυνσης	>1:5 ανά επανάληψη 3'-5' ανά σετ	2-4 σετ

Ανατομικές προσαρμογές



Μετατροπή



Ντρίπλα σε κώνους για 5''



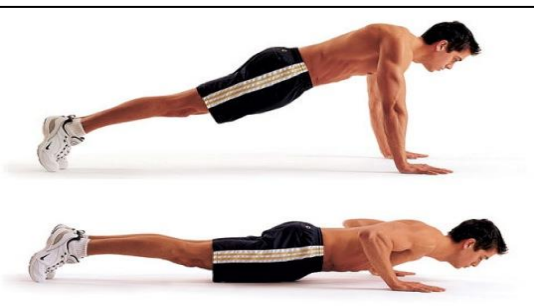
Κουλιακοί σε fit ball για 30''



Άλματα και κεφαλιά για 5''



Καθίσματα με μπάρα για 30''



Προστασία μπάλας για 5''



Κάμψεις για 30''



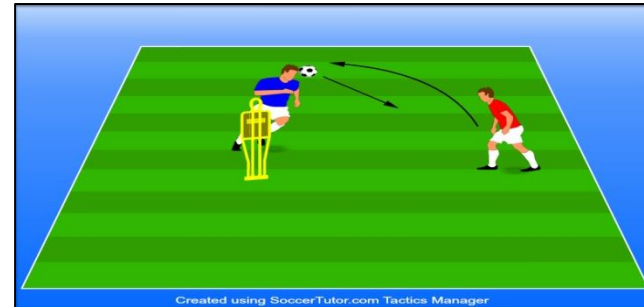
Ντρίπλα μπάλας και σουτ σε 5''



Προβολές για 30''



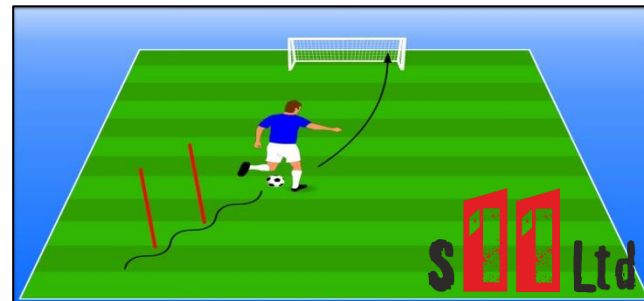
Created using SoccerTutor.com Tactics Manager



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager



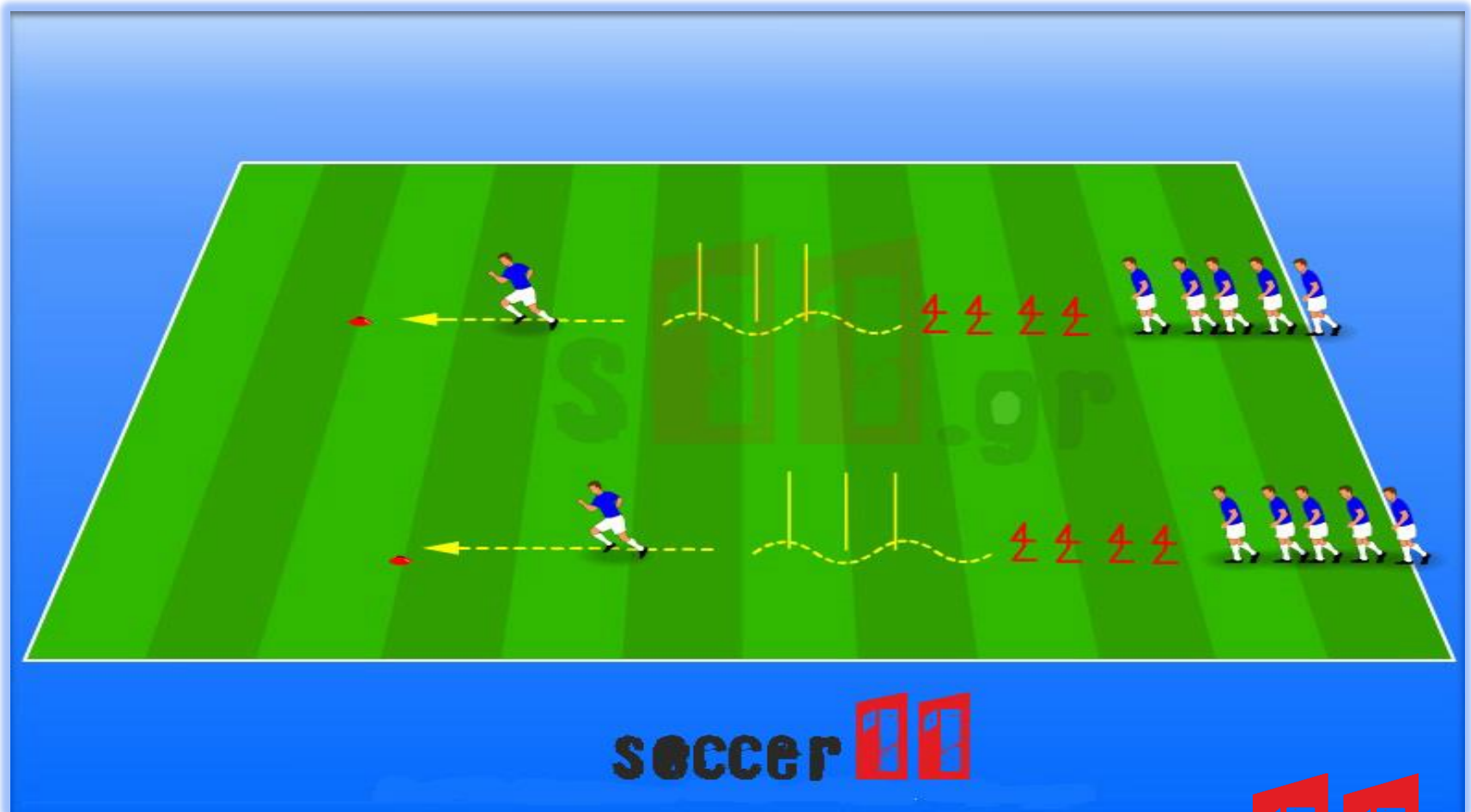
Created using SoccerTutor.com Tactics Manager



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager Soccer Performance Specialists



Ταχυδύναμη



2-4 σετ x 4 άλματα + 2 αλλαγές κατευθύνσεων + 8μ σπριντ
1:5 διάλειμμα

Μεθοδολογία προπόνησης ταχύτητας στο ποδόσφαιρο με ασκήσεις πεδίου

ΣΤΟΧΟΣ	ΥΛΙΚΟ	ΕΝΤΑΣΗ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ / ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
Χωρίς προπόνηση ταχύτητας				
Προ-παρασκευαστικές ασκήσεις ταχύτητας	κώνοι	70-90% της μέγιστης ταχύτητας	1-2 σετ x 6-10 υπομέγιστα σπριντ των 50μ	1' / επανάληψη 3' / σέτ
Επιτάχυνση	υλικό ποδοσφαιρικής προπόνησης, κοντάρια , κώνοι , εμπόδια...	μέγιστη προσπάθεια	1-2 σετ x 6-10 σπριντ των 10μ	>1:10 ανά επανάληψη 3'-5' ανά σετ

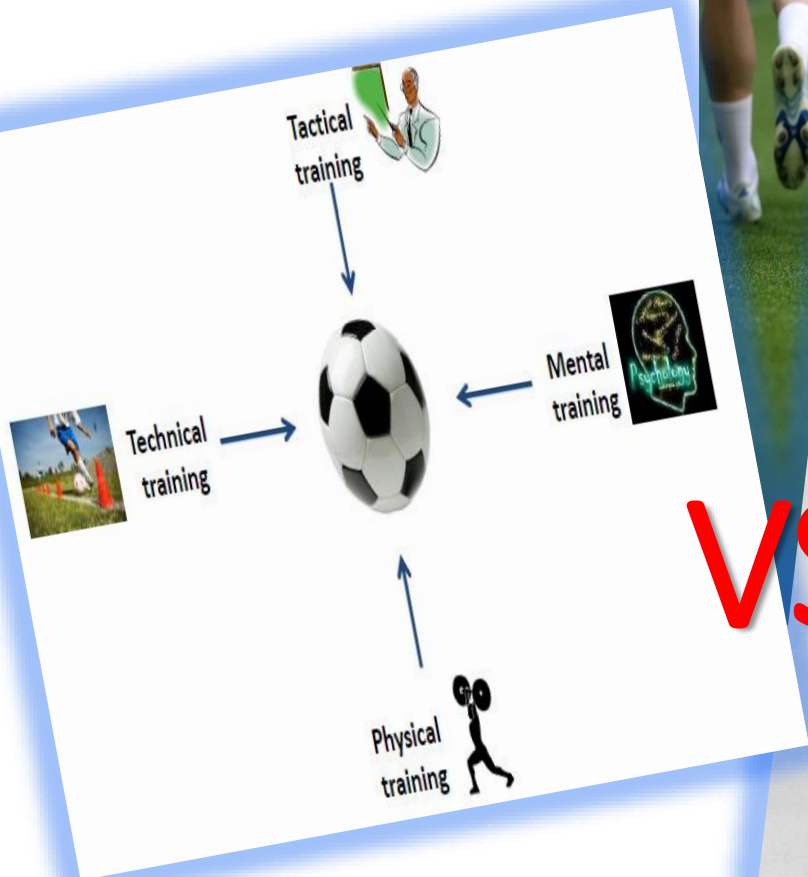


Υπομέγιστα σπριντ
1 x 6-10 x 50μ σε 8''-10'' με 1' διάλειμμα

Επιτάχυνση
1-2 x 6-10 x
5-10μ με > 30'' διάλειμμα



Ποια Λειτουργία έχει η προπονητική σας διαδικασία?



VS



**Δουλεύετε ξεχωριστά
τις παραμέτρους
απόδοσης ;**

**Δουλεύετε ταυτόχρονα
τις παραμέτρους
απόδοσης ;**

Tips

- Προγραμματίστε την κάθε λεπτομέρεια αλλά προετοιμαστείτε για πιθανές αλλαγές πλάνων
- Σε κάθε σας άσκηση να προπονείτε (αν είναι δυνατόν) και τις 4 παραμέτρους απόδοσης
- Κρατήστε ανοιχτή την πόρτα σας προς τους ποδοσφαιριστές σας σε όλα τα θέματα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!!