

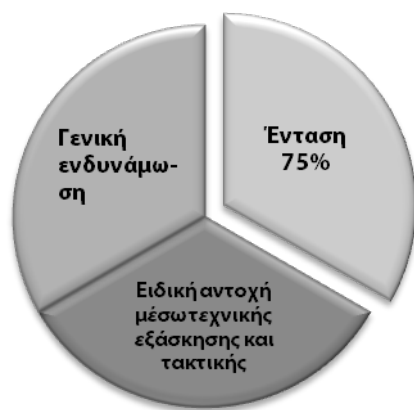
## Εβδομάδες με αγώνες Πρωταθλήματος (από Κυριακή σε Κυριακή οι αγώνες)

### 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

#### 1η Προπόνηση, Δευτέρα

Ρεπό.

#### 2η Προπόνηση, Τρίτη



#### Προθέρμανση:

- Παιχνίδι με τα χέρια (δύο σετ των 5'). Στο μισό γήπεδο παίζουμε με τα χέρια. Έχουμε τον περιορισμό των πέντε βημάτων, για όλους τους ποδοσφαιριστές, με τη μπάλα στα χέρια. Στο πρώτο πεντάλεπτο η πάσα σε συμπαίκτη γίνεται με τα χέρια. Στο δεύτερο πεντάλεπτο η πάσα γίνεται με το εσωτερικό του ποδιού. Επίσης έχουμε επίτευξη τερμάτων με το κεφάλι ή τα πόδια μετά από πάσα συμπαίκτη. Το σούτ ή η κεφαλιά πρέπει να γίνει με τη μία.
- Διατακτικές ασκήσεις μεταξύ των δύο σετ

του παιχνιδιού με τα χέρια.

#### Κύριο μέρος:

*Ειδική αντοχή μέσω τεχνικής εξάσκησης και τακτικής*

- Χωρίζουμε τους παίκτες σε τρία group των έξι ατόμων. Όλοι οι ποδοσφαιριστές περνούν από όλες τις ασκήσεις.

GROUP A: Παιχνίδι 3:3. Εκτελούνται δύο σετ των 3' με διάλειμμα στο ενδιάμεσο 3' (9' στο σύνολο). Το γήπεδο στην άσκηση έχει διαστάσεις 30X30 μ.

GROUP B: Ταχύτητα 6 επί 20 μ. με διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων 1,5' (περίπου 9' στο σύνολο). Η ένταση της ταχύτητας είναι 80%.

GROUP C: Παιχνίδι 2:2 + 2 παίκτες – στηρίγματα. Εκτελούνται τρία σετ των 2' με διάλειμμα στο ενδιάμεσο 1,5' (9' στο σύνολο). Το γήπεδο στην άσκηση έχει διαστάσεις 30X30 μ.



### *Γενική ενδυνάμωση*

1. Σε εδραία θέση, άρση των ποδιών και πέρασμα ποδοσφαιρικής μπάλας κάτω απ' αυτά.
2. Σε ύπτια κατάκλιση, άρση των ποδιών τεντωμένων πιάνοντας τα πόδια του συσασκούμενου.
3. Σε εδραία θέση με λυγισμένα τα πόδια ασκούμε πίεση στην μπάλα που βρίσκεται ανάμεσα τους στο ύψος των γονάτων.
4. Ύπτια κατάκλιση με πόδια λυγισμένα και μηρούς κάθετους στο έδαφος, άρση του κορμού δεξιά και αριστερά με τον δεξί αγκώνα να ακουμπά στο αριστερό γόνατο και τον αριστερό αγκώνα να ακουμπά στο δεξί γόνατο.
5. Άλματα πάνω από μπάλα με το ένα πόδι, εναλλάξ.
6. Σε ύπτια κατάκλιση με λυγισμένα πόδια, άρση της λεκάνης με στήριξη στο ένα πόδι και πέρασμα της μπάλας κάτω απ' αυτήν.
7. Σε ύπτια κατάκλιση και χέρια στην ανάταση, εκτελείται μισή στροφή του κορμού, έτσι ώστε να γυρίσουμε σε πρηνή κατάκλιση, και άρση του κορμού σε όρθια θέση για άλμα κεφαλιάς.
8. Σε πρηνή κατάκλιση, εκτελούνται κάμψεις (push-ups) και συσπείρωση – εκλάκτηση των ποδιών.

Η εργασία στην κάθε άσκηση διαρκεί 30'', με διάλειμμα 1'. Δύο σετ για την κάθε άσκηση με διάλειμμα, για την αλλαγή σταθμών (ασκήσεων), 2'.

- Διατακτικές ασκήσεις.

### **Αποθεραπεία:**

- Τρέξιμο χαμηλού ρυθμού για 3'.
- Ασκήσεις αναπνοής και μυϊκής χαλάρωσης.

