

1 ο Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

**ΔΟΜΗ, ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	15
ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ (PRESENTATION PLAN) (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΕΙΣΗΓΗΣΗ – ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΣΤΟΧΕΥΣΗΣ) .....	17
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ .....	25
Παιδικό ποδόσφαιρο – Εννοιολογική προσέγγιση .....	28
Κανόνες προσωπικού .....	29
Κανόνες παικτών .....	31
Γενική & Αγωνιστική φιλοσοφία προπονητή .....	32
Εσωτερικός κανονισμός .....	45
Κανονισμός Αποδυτηρίων & Γυμναστηρίων .....	49
Κανονισμός Ξενώνων .....	51
ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΔΟΜΗ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ .....	55
α) Ποδοσφαιρικό Τμήμα .....	59
• Οργανόγραμμα .....	60
• Μοντέλο προπόνησης .....	61
• Επιστημονική υποστήριξη .....	73
• Παράλληλα τμήματα - δράσεις .....	79
β) Αθλητικά κέντρα, ξενώνες, κτιριακές εγκαταστάσεις .....	85
• Διευθυντής, υπεύθυνος αθλητικών κέντρων, τροφός ξενώνων, φροντιστές, υπεύθυνοι καθαριότητας .....	86
γ) ΓΡΑΦΕΙΑ - ΔΙΟΙΚΗΣΗ .....	89
• Γραμματειακή υποστήριξη, οικονομικό τμήμα, δημόσιες σχέσεις – επικοινωνία, ιματισμός, εμπορικό τμήμα – marketing, νομικές συμβουλές, διαδίκτυο .....	91

2 ο Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

**ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	99
ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ .....	103
• Παιδαγωγική προσέγγιση .....	104
α. Πίνακες .....	104
β. Θεωρητική προσέγγιση .....	107
• Σωματικοί παράγοντες .....	111
• Process (Διαδικασία) .....	112
• Προπόνηση .....	113
> Μακροχρόνιος, ετήσιος, μηνιαίος, εβδομαδιαίος, ημερήσιος σχεδιασμός .....	114
> Στάδια ανάπτυξης τεχνικοτακτικής (tips) .....	143
> Στάδια και μέθοδοι ανάπτυξης τεχνικής (tips) .....	146
> Φυσική κατάσταση .....	164
• Νευρομυϊκή συναρμογή .....	200

3 ο Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ 11μηνος ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

**από 7-8 έως 17-18 ετών \ Ρουτίνες Προπόνησης**

1α ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ .....	209
2α ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 7-8 ετών .....	211
• Οδηγίες - στόχοι - περιεχόμενα .....	212
• Εβδομαδιαίο πρόγραμμα: 1 Σεπτεμβρίου – 30 Ιουνίου .....	215
3α ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 9-10 ετών .....	225
• Οδηγίες - στόχοι - περιεχόμενα .....	226
• Εβδομαδιαίο πρόγραμμα: 1 Σεπτεμβρίου – 30 Ιουνίου .....	229
4α ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ - ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ: 11-12 ετών .....	239
• Οδηγίες - στόχοι - περιεχόμενα .....	240
• Εβδομαδιαίο πρόγραμμα: 1 Σεπτεμβρίου – 30 Ιουνίου .....	243
5α ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ - ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ: 13-14 ετών .....	253
• Οδηγίες - στόχοι - περιεχόμενα .....	254
• Εβδομαδιαίο πρόγραμμα: 1 Σεπτεμβρίου – 30 Ιουνίου .....	257
6α ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ - 1ο ΣΤΑΔΙΟ: 15-16 ετών .....	267
• Οδηγίες - στόχοι - περιεχόμενα .....	268
• Εβδομαδιαίο πρόγραμμα: 1 Αυγούστου – 15 Ιουνίου .....	270
7α ΕΜΒΑΘΥΝΣΗ ΣΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ - 2ο ΣΤΑΔΙΟ: 17-18 ετών ...	281
• Οδηγίες - στόχοι - περιεχόμενα .....	282
• Εβδομαδιαίο πρόγραμμα: 1 Αυγούστου – 15 Ιουνίου .....	284