

## Ημέρα 11η • Πέμπτη

**Π-17** Έναρξη 08.30 Διάρκεια 75'

**Στόχος** Ασκήσεις για βελτίωση της φυσικής κατάστασης

- 6' Χαλαρό τρέξιμο περιμετρικά του γηπέδου, όλοι οι ποδοσφαιριστές μαζί σε σφυγμούς κάτω από 160
- 5' Διατακτικές ασκήσεις και ασκήσεις γυμναστικής
- 10' Ασκήσεις τεχνικής σε ζευγάρια
- 10' Συνεχόμενο τρέξιμο υπομέγιστης έντασης (GAT-3-4) με μπάλα (**άσκηση 1**) – 2' διάλειμμα
- 8' Συνεχόμενο τρέξιμο υπομέγιστης έντασης (GAT-3-4) χωρίς μπάλα (**άσκηση 2**) – 2' διάλειμμα  
*Οι παίκτες είναι τοποθετημένοι σε γκρουπ. Σε κάθε σταθμό δουλεύουν και τα 4 γκρουπ για 15" και κάνουν μία στροφή με έντονο τέμπο. Έπειτα δουλεύουν στον 2ο σταθμό, κάνουν μια στροφή κ.ο.κ.*
- 6' Συνεχόμενο τρέξιμο υπομέγιστης έντασης (GAT-3-4) χωρίς μπάλα (**άσκηση 2**) – 2' διάλειμμα  
*Το ίδιο με πριν. Οι παίκτες είναι τοποθετημένοι σε γκρουπ. Σε κάθε σταθμό δουλεύουν για 30" και τα 4 γκρουπς και κάνουν μια στροφή σε 60". Έπειτα δουλεύουν στον 2ο σταθμό 30" κάνουν μια στροφή σε 60" κ.ο.κ.*
- 10' Ενδυνάμωση κοιλιακών-ραχιαίων – core stability
- 10' Αποθεραπεία

**Π-18** Έναρξη 19.00 Διάρκεια 80'

**Στόχος** Έμφαση στην τεχνική / βελτίωση και καθοδήγηση ατομικής τακτικής / παιχνίδια βελτίωσης αερόβιας ικανότητας με μπάλα / μεταφορά παιχνιδιού / συνεργασίες γραμμών

- 5' Χαλαρό τρέξιμο περιμετρικά του γηπέδου, όλοι οι ποδοσφαιριστές
- 10' Ασκήσεις δρομικές (skipping low-high, side steps, back defence, heels, side skipping)
- 15' Τεχνική σε 3άδες – ατομική τακτική 2 v 1 (**άσκηση 3**)
- 3×4' Τετράγωνα 4 v 4 + 3 (**άσκηση 4**) – 1' 30" διάλειμμα
- 2×7' Σε 2 γκρουπ, το ένα δούλεψε τακτικές τοποθετήσεις σε 3 + 2 και 4 + 1 και το άλλο τελειώματα
- 2×8' Δίτερμα 10 v 10 με τ/φ – 2' διάλειμμα
- 10' Αποθεραπεία

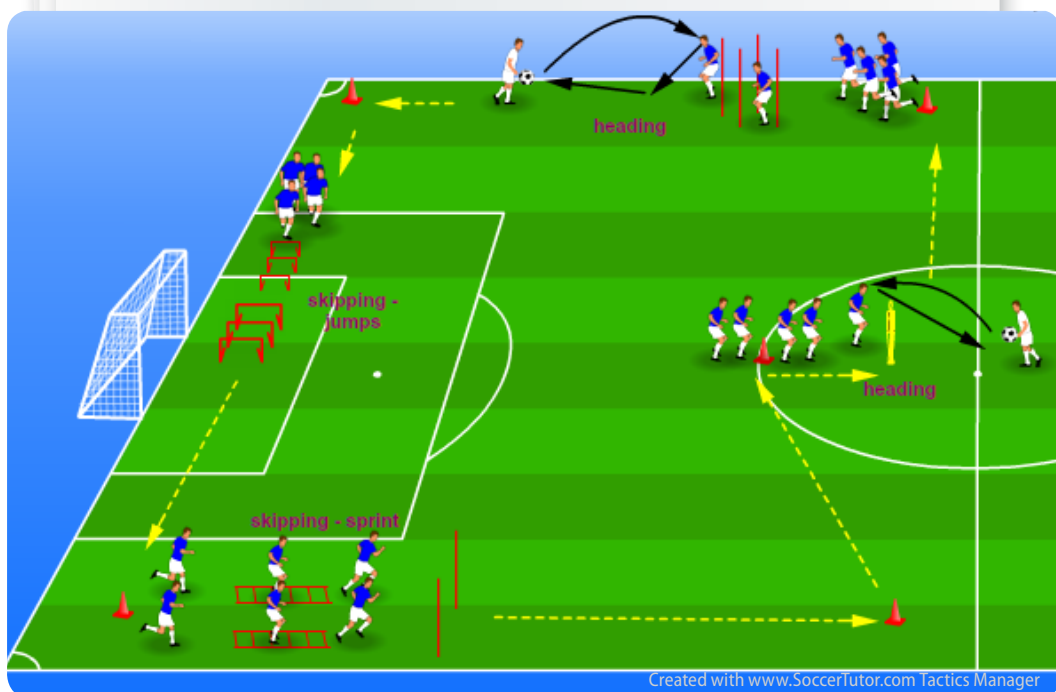


## Άσκηση 2

### Ασκήσεις βελτίωσης αερόβιας ικανότητας χωρίς μπάλα

Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε γκρουπ και κινούνται περιμετρικά του 1/2 γηπέδου, εκτελώντας διάφορες ασκήσεις με αλλά και χωρίς μπάλα (skipping και άλματα, skipping και sprint, κεφαλιές, slalom και κεφαλιά).

**Διάρκεια: 8'**





## Άσκηση 4

### Τετράγωνο 4v4 + 3

Σχηματίζουμε χώρο 32×25 μ. όπου παίζουν 4v4 και έχουν σαν στηρίγματα 3 παίκτες.

Οι 4 παίκτες που έχουν την μπάλα (κόκκινοι) προσπαθούν να την αλλάξουν μεταξύ τους. Όταν καταφέρουν να αλλάξουν 10 πάσες, τότε πετυχαίνουν 1 γκολ.

Οι άλλοι 4 παίκτες (μπλε) προσπαθούν να την κλέψουν και να πετύχουν τον ίδιο στόχο.

**Διάρκεια: 3×4' – 1' 30" διάλειμμα**

