

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Προβληματισμός για τη σημερινή εικόνα και τις ευκαιρίες του παιδιού να παίξει ποδόσφαιρο ...	15
Το ποδόσφαιρο διδάσκει	16
Προπόνηση ειδική για κάθε ηλικία	16
Ηλικία και άσκηση	17
Περιβάλλον. Οικογένεια – γονείς	18
Ταλέντο	19
Αγωγή και κοινωνικότητα μέσα από τους αγώνες και διάκριση	20
Ο δεκάλογος του νεαρού ποδοσφαιριστή στην πορεία του στον αθλητισμό	21

2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Καθήκοντα και στόχοι προπόνησης. Μακροχρόνιος προγραμματισμός ανα ηλικία	25
Διαχωρισμός των φάσεων ανάπτυξης	26
Προπονητικοί στόχοι σε κάθε στάδιο ανάλογα με τις φάσεις ανάπτυξης	27
Γενικό μοντέλο διαχωρισμού	27
Ειδικό πλάνο διαχωρισμού για μια ακαδημία	28
Προπόνηση και συχνότητα ανάλογη των φάσεων	29
Διαφορές μεταξύ του ποδοσφαίρου μεγάλων – παιδιών	30
Ετήσιος προγραμματισμός της κάθε ηλικίας	30
Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης 3 προπονητικών μονάδων	32
Δίμηνο πλάνο προγραμματισμού μέσα στον ετήσιο κύκλο. Μακρόκυκλος	33
Εβδομαδιαίο πλάνο προγραμματισμού της προπόνησης	35
Ημερήσιο πλάνο προπόνησης	36

3ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΑΜΕΣΟΙ ΚΑΙ ΕΜΜΕΣΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Γενικά	37
Μοντέλο απόδοσης του ποδοσφαιριστή	39
A. ΑΜΕΣΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	40
ΤΕΧΝΙΚΗ	
Η Τεχνική στο ποδόσφαιρο	41
Μέθοδοι διδασκαλίας στην προπόνηση	44
Πλάνο με τα καθήκοντα και τα τεχνικά μέσα του ποδοσφαιριστή	46
Αντικείμενα βασικής τεχνικής	47

Τεχνικές ενέργειες - Ατομική τεχνική	
Ντρίπλα – οδήγημα της μπάλας	52
Προσπονήσεις – επιθετικές ενέργειες	53
Αλλαγές κατεύθυνσης	60
Τεχνική της πάσας	63
Σουτ	65
Υποδοχές και πάρσιμο μπάλας	67
Κεφαλιά	72
Ατομική τεχνική του τερματοφύλακα	75

ΤΑΚΤΙΚΗ

Τακτική συμπεριφορά	82
Τακτική στις βασικές ηλικίες ανάπτυξης	83
Γενικό πλάνο τακτικής στο ποδόσφαιρο	85
Γενική τακτική συμπεριφορά	86
Ειδική τακτική συμπεριφορά	87
Ατομική τακτική σε επίθεση και άμυνα	88
Τακτική υποομάδων σε επίθεση και άμυνα	89
Τακτική ομάδας σε επίθεση και άμυνα	91

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ορισμός της φυσικής κατάστασης	92
Δύναμη στο ποδόσφαιρο	94
Αντοχή στο ποδόσφαιρο	98
Ταχύτητα στο ποδόσφαιρο	101
Νευρομυϊκή συναρμογή	102
Προγραμματισμός της προπόνησης φυσικής κατάστασης ανά ηλικία	105
Πίνακας προπονητικής επιβάρυνσης	106

Β. ΕΜΜΕΣΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	107
---------------------------------	-----

4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ – ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ στην ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

7-8 ΕΤΩΝ ΜΙΝΙ

Εισαγωγή	108
Γενικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα - Βιολογική εξέλιξη και διαμόρφωση προσωπικότητας	110
Προπονητικοί στόχοι και αρχές προπονητικής καθοδήγησης	112
Προπόνηση των παραγόντων επίδοσης	113
Εικόνα μίας προπονητικής μονάδας	115
Αγωνιστικός χώρος - Αγώνες ανάλογα με την ηλικία	116
Συνοπτικός πίνακας για την οργάνωση της ηλικίας	118
Βασικό ασκησιολόγιο για την ηλικία 7-8 ετών	119

9-10 ΕΤΩΝ ΠΡΟΤΖΟΥΝΙΟΡ

Εισαγωγή	130
Γενικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα - Βιολογική εξέλιξη και διαμόρφωση προσωπικότητας	132
Προπονητικοί στόχοι και αρχές προπονητικής καθοδήγησης	133
Προπόνηση των παραγόντων επίδοσης	135
Εικόνα μίας προπονητικής μονάδας	138
Αγωνιστικός χώρος - Αγώνες ανάλογα με την ηλικία	139
Συνοπτικός πίνακας για την οργάνωση της ηλικίας	141
Βασικό ασκησιολόγιο για την ηλικία 7-8 ετών	142

11-12 ΕΤΩΝ ΤΖΟΥΝΙΟΡ

Εισαγωγή	153
Γενικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα - Βιολογική εξέλιξη και διαμόρφωση προσωπικότητας	155
Προπονητικοί στόχοι και αρχές προπονητικής καθοδήγησης	156
Προπόνηση των παραγόντων επίδοσης	157
Εικόνα μίας προπονητικής μονάδας	160
Αγωνιστικός χώρος - Αγώνες ανάλογα με την ηλικία	162
Συνοπτικός πίνακας για την οργάνωση της ηλικίας	164
Βασικό ασκησιολόγιο για την ηλικία 7-8 ετών	165

13-14 ΕΤΩΝ ΠΡΟΠΑΙΔΕΣ

Εισαγωγή	179
Γενικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα - Βιολογική εξέλιξη και διαμόρφωση προσωπικότητας	181
Προπονητικοί στόχοι και αρχές προπονητικής καθοδήγησης	183
Προπόνηση των παραγόντων επίδοσης	184
Εικόνα μίας προπονητικής μονάδας	189
Αγωνιστικός χώρος - Αγώνες ανάλογα με την ηλικία	191
Συνοπτικός πίνακας για την οργάνωση της ηλικίας	193
Βασικό ασκησιολόγιο για την ηλικία 7-8 ετών	194

15-17 ΕΤΩΝ ΠΑΙΔΕΣ - ΕΦΗΒΟΙ

Εισαγωγή	207
Γενικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα - Βιολογική εξέλιξη και διαμόρφωση προσωπικότητας.....	209
Προπονητικοί στόχοι και αρχές προπονητικής καθοδήγησης	211
Προπόνηση των παραγόντων επίδοσης	212
Εικόνα μίας προπονητικής μονάδας	217
Αγωνιστικός χώρος - Αγώνες ανάλογα με την ηλικία	219
Συνοπτικός πίνακας για την οργάνωση της ηλικίας	221
Βασικό ασκησιολόγιο για την ηλικία 7-8 ετών	222

5ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΤΕΣΤ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Εισαγωγή	238
Διάγραμμα ενότητας για κάθε ηλικία	239
Επιλεγμένα τεστ τεχνικής & φυσικών ικανοτήτων για παιδιά 9-10 ετών	241
Πίνακας αξιολόγησης – Νόρμες	250

Επιλεγμένα τεστ τεχνικής & φυσικών ικανοτήτων για παιδιά 11-12 ετών	251
Πίνακας αξιολόγησης – Νόρμες	262
Επιλεγμένα τεστ τεχνικής & φυσικών ικανοτήτων για παιδιά 13-14 ετών	263
Πίνακας αξιολόγησης – Νόρμες	274
Κάρτες αξιολόγησης	275
Ερωτηματολόγιο για νεαρούς ποδοσφαιριστές	277

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Εισαγωγή	279
Τύποι τραυματισμών	280
Βασικές αρχές θεραπείας	282

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Εισαγωγή	284
Ποσότητες τροφίμων ημερησίως	285
Διατροφικές συστάσεις για την προπόνηση και τον αγώνα	286

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

Στόχος της ακαδημίας – Οργάνωση – Προπονητικό τιμ	288
---	-----

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΝΕΑΡΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ

Εισαγωγή	291
Α – Δύναμη	292
Β – Νευρομυϊκή	325
Γ – Ταχύτητα	343
Δ – Αντοχή	353

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	359
---------------------------	-----