

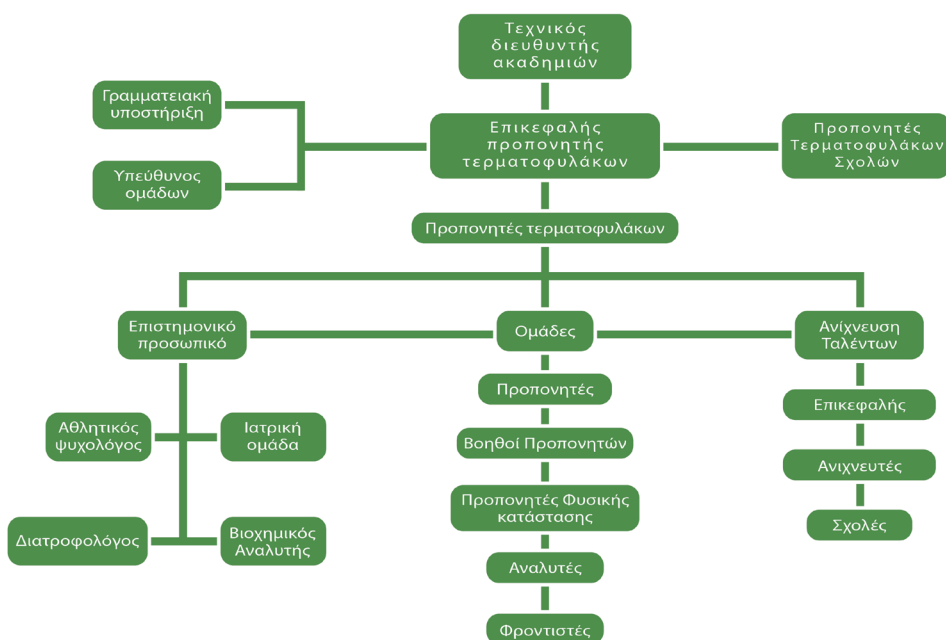
## Από την ακαδημία μέχρι τα θέλω της πρώτης ομάδας

Το όραμα και η φιλοσοφία ξεκινάει πάντα από την ακαδημία. Τα παιδιά είναι αυτά που χρειάζονται περισσότερο από τον καθένα ένα όραμα για το μέλλον.

## ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ

Η δουλειά του προπονητή τερματοφυλάκων, όπως είπαμε και στην εισαγωγή, έχει εξελιχθεί και συνεχίζει να εξελίσσεται. Μια πολύ σημαντική διαπίστωση που έχω κάνει όλα αυτά τα χρόνια είναι ότι πλέον η εξέλιξη των τερματοφυλάκων δεν αφορά μόνο τους προπονητές τερματοφυλάκων. Σίγουρα μας ανήκει ένα μεγάλο μερίδιο για την οποιαδήποτε εξέλιξή τους αλλά, όταν θέλουμε να δημιουργήσουμε τερματοφύλακες υψηλού επιπέδου, χρειαζόμαστε την πολύτιμη βοήθεια πολλών ειδικών.

Ένα ιδανικό οργανόγραμμα των ανθρώπων που χρειάζεται να δουλέψουν για την εκπαίδευση των τερματοφυλάκων το βλέπουμε στον πίνακα 1.



**Πίνακας 1:** Οργανόγραμμα εκπαίδευσης τερματοφυλάκων



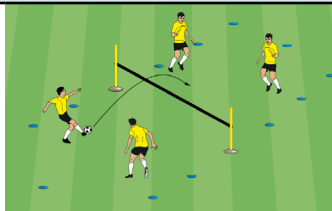
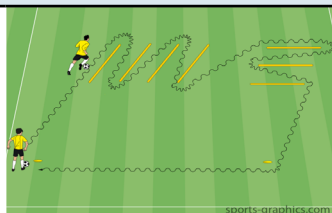
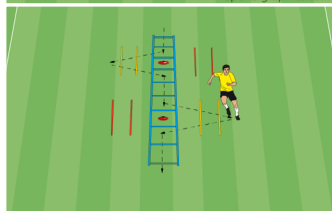
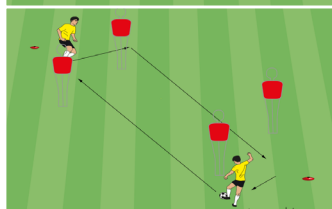
Η πρώτη αντίδραση βλέποντας το οργανόγραμμα μπορεί να είναι «ΥΠΕΡ-ΒΟΛΙΚΟ»! Η απάντησή μου είναι «ΚΑΘΟΛΟΥ»! Πρώτα από όλα μιλάμε για ένα ιδανικό οργανόγραμμα σε μια επαγγελματική ομάδα που έχει ως στόχο να εκπαιδεύσει τερματοφύλακες υψηλού επιπέδου. Τέτοια οργανογράμματα για τους τερματοφύλακες δεν είναι κάτι ξένο στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Όταν θέλουμε να έχουμε υψηλές προσδοκίες από τους τερματοφύλακές μας, θα πρέπει να τους παρέχουμε την καλύτερη εκπαίδευση. Αυτή η εκπαίδευση δεν είναι δυνατόν να γίνει από έναν και μόνο άνθρωπο.

Σε ένα οργανόγραμμα τον σημαντικότερο ρόλο παίζει ο τεχνικός διευθυντής, αυτός καθορίζει το όραμα και τη φιλοσοφία μιας ακαδημίας. Συνεπώς αυτός καθορίζει και τον τρόπο δουλειάς του *επικεφαλής προπονητή τερματοφυλάκων*. Οι δύο τους έχουν καθορίσει το πλαίσιο αρμοδιοτήτων-εργασίας και έχουν θέσει τους στόχους, ομαδικούς και ατομικούς, των τερματοφυλάκων. Στη συνέχεια ο επικεφαλής μαζί με τους προπονητές τερματοφυλάκων καθορίζουν τον προγραμματισμό πάντα βασιζόμενοι στο **όραμα** και τη **φιλοσοφία** του τεχνικού διευθυντή.

Οι συνεργασίες που είναι απαραίτητο να έχουν όλοι οι προπονητές τερματοφυλάκων είναι πολλές. Όλες αυτές φαίνονται καθαρά στο οργανόγραμμα (πίνακας 1) και έχουν ως στόχο τους τερματοφύλακες. Ο προπονητής τερματοφυλάκων δεν είναι δυνατόν να έχει τις ειδικές γνώσεις του επιστημονικού προσωπικού της ομάδας. Εργοφυσιολόγος, διατροφολόγος, ψυχολόγος, βιοχημικός αναλυτής είναι μόνο κάποιες από τις ειδικότητες που θα βοηθήσουν τους τερματοφύλακές μας σε τομείς που εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα!

Η ιατρική υποστήριξη είναι άλλο ένα πάρα πολύ σημαντικό κομμάτι για την εξέλιξη ενός τερματοφύλακα. Η έγκυρη και σωστή αντιμετώπιση προβλημάτων είναι κάτι που θα έχει αντίκτυπο για όλη την ποδοσφαιρική του καριέρα. Η καλή συνεργασία όλων των πλευρών είναι ύψιστης σημασίας για τους νεαρούς τερματοφύλακες. Καλός τερματοφύλακας μπορεί να γίνει μόνο ο υγιής τερματοφύλακας!

Από το οργανόγραμμα δεν θα μπορούσαν να λείπουν οι προπονητές και οι γυμναστές όλων των ομάδων. Νομίζω ότι δεν χρειάζεται να σταθώ στη σπουδαιότητα αυτών των συνεργασιών. Η καθημερινή τριβή όλων αυτών και η καλή συνεργασία τους θα βοηθήσει τους τερματοφύλακες να προπονούνται και να αγωνίζονται σε ένα θετικό περιβάλλον με γνώμονα τη βελτίωσή τους.

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                     |                 |                                                                                      |          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|  |                                                                                                                                                                                                                    |                     |                 |                                                                                      |          |  |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    | ΠΡΟΠ. ΤΕΡΜ.         |                 |                                                                                      | ΗΜ/ΝΙΑ   |  |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    | ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ      |                 |                                                                                      | ΩΡΑ      |  |
| ΘΕΜΑΤΑ                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    | Βηματισμοί με μπάλα |                 | ΕΝΤΑΣΗ                                                                               | 2        |  |
| Μπάλες                                                                           | Μπάλες τένις                                                                                                                                                                                                       | Μπάλες χάντμπολ     | Ιατρικές μπάλες | Στεφάνια                                                                             | Κώνοι    |  |
| 10                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                     |                 |                                                                                      | 10       |  |
| Δίκτυ επαναφοράς                                                                 | Λάστιχα αντίστασης                                                                                                                                                                                                 | Εμπόδια             | Σχοινάκι        | Bosu                                                                                 | Ράβδοι   |  |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                     |                 |                                                                                      | 2Κ+7Μ+8μ |  |
| Ράβδοι ευλυγισίας                                                                | Πλειομετρικά κουτιά                                                                                                                                                                                                | Σκάλες              | Ομοιώματα       | Τραμπολίνο                                                                           | Εστίες   |  |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    | 1                   | 4               |                                                                                      |          |  |
| ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                     |                 |                                                                                      |          |  |
| 1                                                                                | Ποδοβόλεϊ σε ένα μικρό χώρο 4 μ. x 4 μ. ανά περιοχή. Οι τ/φες δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν το κεφάλι τους. Παίζουν στα 2 νικηφόρα σετ των 15 πόντων. <ul style="list-style-type: none"><li>Χρόνος: 20'</li></ul> |                     |                 |    |          |  |
| ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                     |                 |                                                                                      |          |  |
| 2                                                                                | Οδήγημα της μπάλας μέσα από μια προκαθορισμένη πορεία ανάμεσα από τις ράβδους που βρίσκονται στο έδαφος. <ul style="list-style-type: none"><li>4 σετ x 2'</li><li>Χρόνος: 11'</li></ul>                            |                     |                 |   |          |  |
| 3                                                                                | Οι τ/φες πραγματοποιούν βηματισμούς με αλλαγές κατεύθυνσης σε μεγάλη ταχύτητα. <ul style="list-style-type: none"><li>1 σετ x 8 επ.</li><li>Χρόνος: 5'</li></ul>                                                    |                     |                 |  |          |  |
| 4                                                                                | Υποδοχές και μεταβιβάσεις ανάμεσα από ομοιώματα. <ul style="list-style-type: none"><li>2 σειρές x 3 σετ x 1'</li><li>Χρόνος: 7'</li></ul>                                                                          |                     |                 |  |          |  |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                     |                 |                                                                                      |          |  |
| ΧΡΟΝΟΣ: 43'                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                     |                 |                                                                                      |          |  |



**Χρόνος:** 20΄

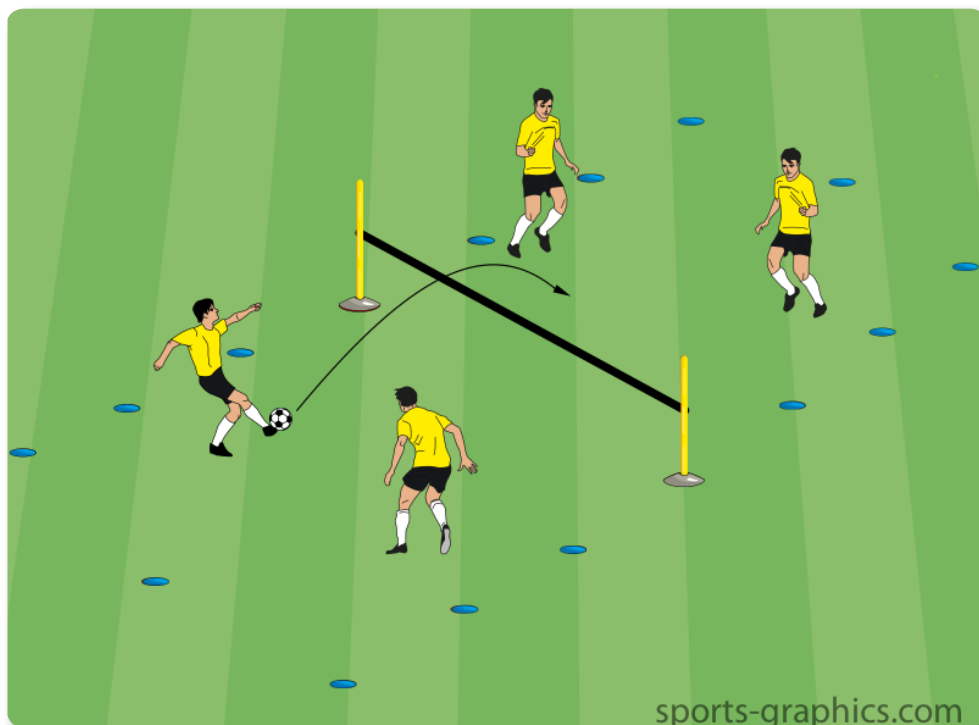
## Άσκηση 1

**Περιγραφή:** Ποδοβόλει σε έναν μικρό χώρο 4 μ. x 4 μ. ανά περιοχή. Οι τ/φες παίζουν στα 2 νικηφόρα σετ των 15 πόντων.

**Στόχος:** Εξοικείωση με την μπάλα σε διάφορες καταστάσεις σε μικρό χώρο.

**Συμβουλή:** Οι τ/φες δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν το κεφάλι. Με αυτό τον περιορισμό αυξάνουμε τον βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού και τους αναγκάζουμε να δουλεύουν περισσότερο με το πόδια.

**Προπονητικά σημεία:** Πάντα σε ετοιμότητα και σωστή θέση ποδιών και σώματος. Επικοινωνία.



**Χρόνος:** 11' -  
4 σετ x 2'

## Άσκηση 2

**Περιγραφή:** Ο κάθε τ/φας έχει από μία μπάλα στα πόδια. Πρέπει να οδηγήσουν την μπάλα μέσα από μια προκαθορισμένη πορεία ανάμεσα από τις ράβδους που βρίσκονται στο έδαφος. Οι βηματισμοί τους πρέπει να είναι ανάμεσα από τις ράβδους και να ακολουθούν την πορεία της μπάλας χωρίς να βγαίνουν από τα κανάλια. Δουλεύουν αποκλειστικά το ένα πόδι ανά σετ.

**Στόχος:** Εξοικείωση στο οδήγημα της μπάλας με αλλαγές κατεύθυνσης σε περιορισμένο χώρο.

**Συμβουλή:** Όταν το επίπεδο είναι χαμηλό, οι αποστάσεις των ράβδων να είναι μεγάλες και η ταχύτητα οδήγηματος της μπάλας χαμηλή. Όσο οι τ/φες βελτιώνονται οι αποστάσεις πρέπει να μικραίνουν και η ταχύτητα να αυξάνεται.

**Προπονητικά σημεία:** Ο έλεγχος της μπάλας γίνεται από την κίνηση του αστραγάλου. Όσο το δυνατόν περισσότερες επαφές με την μπάλα κατά τη διάρκεια του οδήγηματος. Καλή δρομική κίνηση των χεριών, γιατί είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες ισορροπίας του τ/φα. Δουλεύουν και τα δύο πόδια.

