



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ**

**ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΚΟ  
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**



## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΣΕΛΙΔΑ
<b>A. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ</b>	<b>3</b>
<b>B. ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ</b>	<b>5</b>
<b>Γ. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ</b>	<b>6</b>
<b>Δ. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ</b>	<b>7</b>
<b>Ε. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ</b>	<b>8</b>
<b>Ζ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ</b>	<b>9</b>
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ</b>	<b>10</b>
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>12</b>
<b>ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>16</b>
<b>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ</b>	<b>20</b>
<b>ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ</b>	
K-10 Περιεχόμενα Προπόνησης-Στόχοι	24
K-11 Περιεχόμενα Προπόνησης-Στόχοι	28
K-12 Περιεχόμενα Προπόνησης-Στόχοι	32
K-14 Περιεχόμενα Προπόνησης-Στόχοι	36
K-15 Περιεχόμενα Προπόνησης-Στόχοι	40
K-16 Περιεχόμενα Προπόνησης-Στόχοι	44
K-17 Περιεχόμενα Προπόνησης-Στόχοι	48
K-19 Περιεχόμενα Προπόνησης-Στόχοι	52
<b>Η. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ</b>	<b>56</b>
<b>Θ. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ</b>	<b>59</b>
<b>Ι. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ</b>	<b>63</b>
<b>Κ. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ</b>	<b>66</b>
<b>Λ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ</b>	<b>67</b>
<b>Μ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ</b>	<b>68</b>
<b>ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ</b>	<b>69</b>
<b>ΑΘΛΗΤΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ</b>	<b>70</b>
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ</b>	<b>80</b>
<b>Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ</b>	<b>90</b>

## Α) ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ ΠΑΕ Γ.Σ. ΜΑΡΚΟ

### Η Φιλοσοφία μας

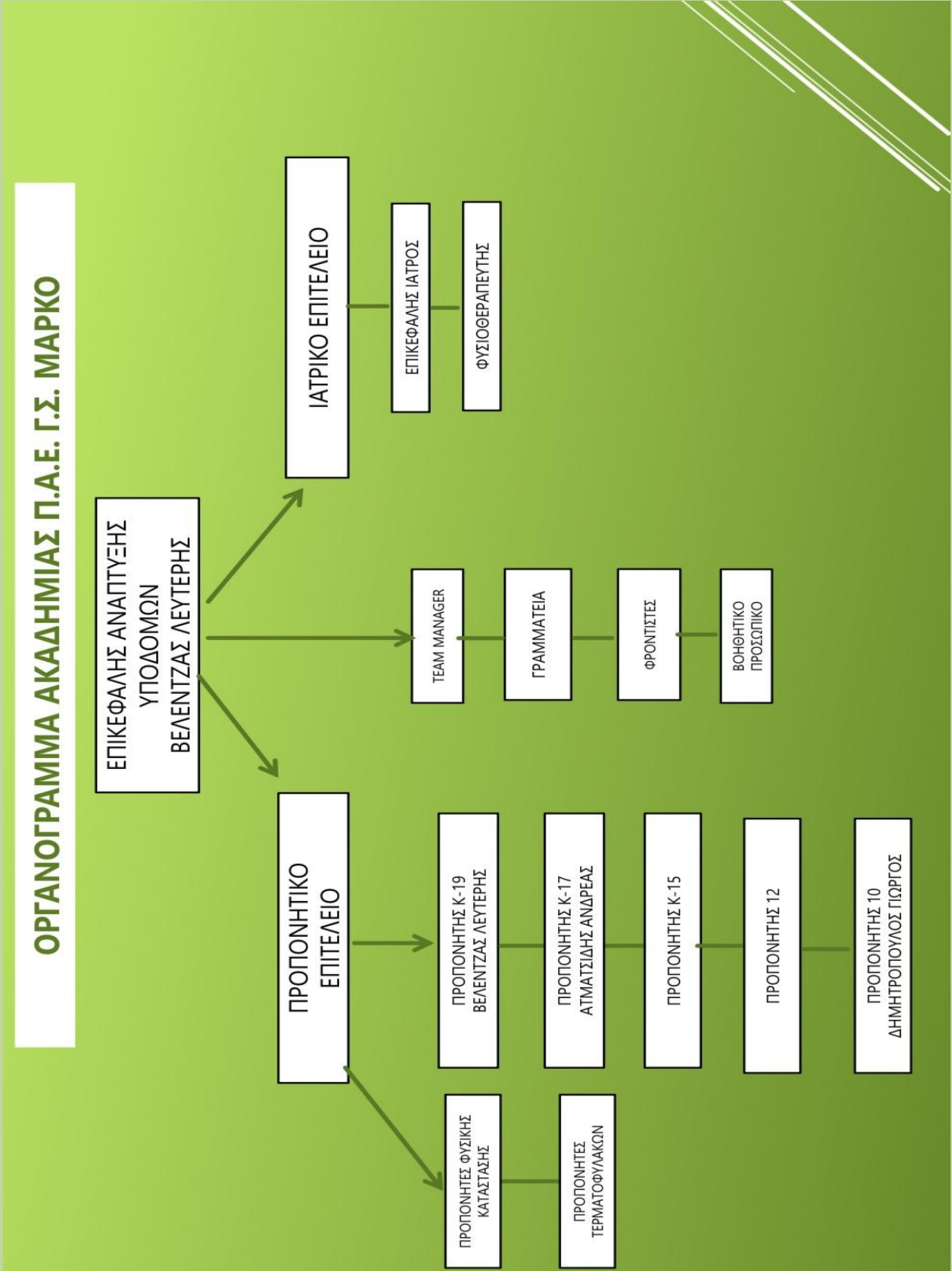
Ο αθλητισμός είναι κομμάτι του πολιτισμού. Σε αυτό το πλαίσιο στόχος μας είναι μέσα σε ένα ποιοτικό και σταθερό περιβάλλον εκτός από την άρτια ποδοσφαιρική εκπαίδευση να δημιουργηθούν αθλητές με ολοκληρωμένη προσωπικότητα, υπόδειγμα για το κοινωνικό σύνολο, με αρχές σύμφωνα με τα αθλητικά ιδεώδη και το «ευ αγωνίζεσθαι», ευγένεια, ευσυνειδησία και υπευθυνότητα. Ο κεντρικός πυλώνας παραμένει μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία να αναπτύσσει νεαρούς αθλητές, οι οποίοι θα παίζουν ποιοτικό και δημιουργικό ποδόσφαιρο και σε βάθος χρόνου κάποια από τα παιδιά αυτά να καταφέρουν να στελεχώσουν την Α' ομάδα. υπάρχουν αναγνωρίσιμα πρότυπα συμπεριφοράς ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκεται ο ποδοσφαιριστής.

Σε κάποιον ποδοσφαιριστή συγκεκριμένα πρότυπα μπορεί να είναι πιο ευδιάκριτα από ότι σε κάποιον άλλον ποδοσφαιριστή της ίδιας ηλικίας. Προκειμένου να καθοδηγήσεις τους νεαρούς ποδοσφαιριστές σε έναν σωστό δρόμο εκμάθησης του ποδοσφαίρου, είναι απαραίτητη η γνώση των ιδιαιτεροτήτων των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Πρέπει να είναι σαφές ότι οι στόχοι προπόνησης είναι χωρισμένοι ανά ηλικιακή ομάδα.

## Το Όραμά μας

- ✓ Δημιουργία παικτών υψηλού επιπέδου που να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου.
- ✓ Σταδιακή προώθηση έτοιμων νεαρών ποδοσφαιριστών στην Α' Ομάδα της ΠΑΕ.
- ✓ Δημιουργία μητροπολιτικής ομάδας ακαδημιών με στόχο την συνεργασία με τους τοπικούς ποδοσφαιρικούς συλλόγους των Μεσογείων.
- ✓ Δημιουργία προτύπων φιλάθλου, ανθρώπου μέσα από την εκπαιδευτική λειτουργία των ακαδημιών συνδυαστικά με την παροχή κατευθύνσεων και κινήτρων προς την δια βίου άθληση.
- ✓ Δημιουργία συνολικού σχεδίου «***we care about you***», στόχος του οποίου θα είναι μια πολύπλευρη ασχολία τόσο με τον ποδοσφαιριστή όσο και με τις επιδόσεις του στο σχολείο και γενικότερα στην ζωή, μέσα από συγκεκριμένες δράσεις.
- ✓ Η συνεχή βελτίωση των αθλητικών υποδομών.
- ✓ Η συνεχής ανοδική πορεία της ομάδας.

## Β) ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ





## Γ) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

### **ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ**

**ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ:** κ. Ελευθέριος Βελέντζας Δίπλωμα: UEFA-A

**TEAM MANAGER:** κ. Έφη Δελλή

### **ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ:**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ19:** κ. Ελευθέριος Βελέντζας

Δίπλωμα: UEFA-A

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ17:** κ. Ανδρέας Ατματσίδης

Δίπλωμα: UEFA-A

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:** κ. Γεώργιος

Δημητρόπουλος Δίπλωμα: UEFA B

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ:** κ. Σπυρίδων Πασπαλίδης

Δίπλωμα: UEFA B

### **ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ:**

**ΙΑΤΡΟΣ:** κ. Ιωάννης Παπαναστασίου – Παθολόγος

**ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ:** κ. Αγιούμπ Ισαάκ



## Δ) ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Το γήπεδο που χρησιμοποιούν τα Τμήματα Υποδομής είναι το Δημοτικό Γήπεδο Κουβαρά, στην είσοδο του ομώνυμο χωρίου Κουβαρά Αττικής, αποτελούμενο, από κτήριο αποδυτηρίων, γραφείων και αιθουσών πολλαπλών χρήσεων.

Συγκεκριμένα διαθέτει:

1. Γήπεδο διαστάσεων 95Χ50
2. 2 αποδυτήρια με τουαλέτες και ντουζιέρες
3. Ιατρείο
4. Γραφείο Διοίκησης, Meeting Room, Γραφείο Προπονητών
5. Γραφείο Γραμματείας
6. Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων
7. Εντευκτήριο
8. Τουαλέτες κοινού (Ανδρών και Γυναικών)
10. Κερκίδες 200 θέσεων
11. Αίθουσα Γυμναστηρίου και Πολλαπλών γυμναστικών χρήσεων

## Ε) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Για την ομαλή λειτουργία, τον άρτιο εξοπλισμό, την οργάνωση και στελέχωση, την παροχή υψηλού επιπέδου εκπαιδευτικό πρόγραμμα καθώς και την παροχή των καλύτερων δυνατών συνθηκών, διαμορφώνεται προϋπολογισμός για την κάθε αγωνιστική περίοδο.

Ως έσοδα τα τμήματα λαμβάνουν χρηματοδότηση κυρίως από την Π.Α.Ε., ενώ αναζητούνται χορηγίες, διαφημίσεις και παροχή στήριξης τόσο από την τοπική κοινωνία όσο και από την ευρύτερη περιοχή.

Στα έξοδα, συγκαταλέγονται οι απολαβές προπονητών, οι ασφαλιστικές εισφορές, τα έξοδα αγώνων και μετακινήσεων των ομάδων, η ιατροφαρμακευτική παροχή, τα λειτουργικά έξοδα κ.α..

Θα κατατεθεί και λεπτομερής Προϋπολογισμός Εσόδων και Εξόδων για την αγωνιστική περίοδο 2025-26.



# **Z) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

**ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΚΟ Π.Α.Ε.**

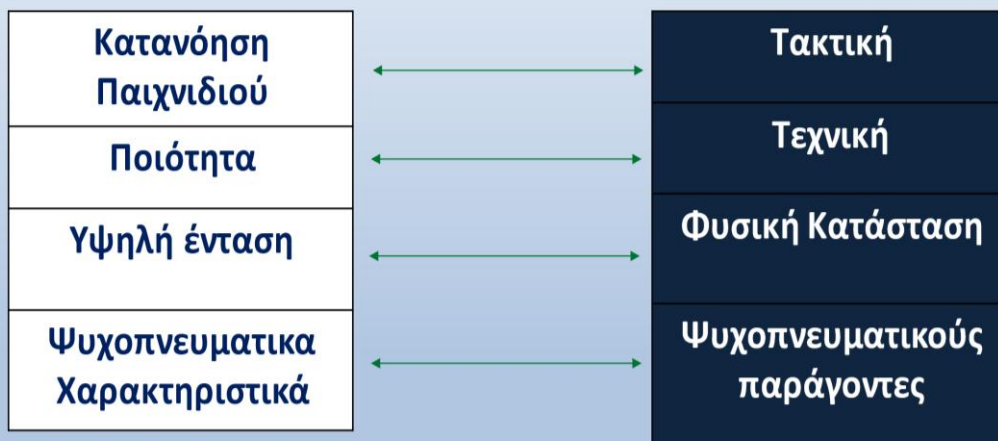
**ΙΟΥΛΙΟΣ 2025**

## Βασικά Στοιχεία



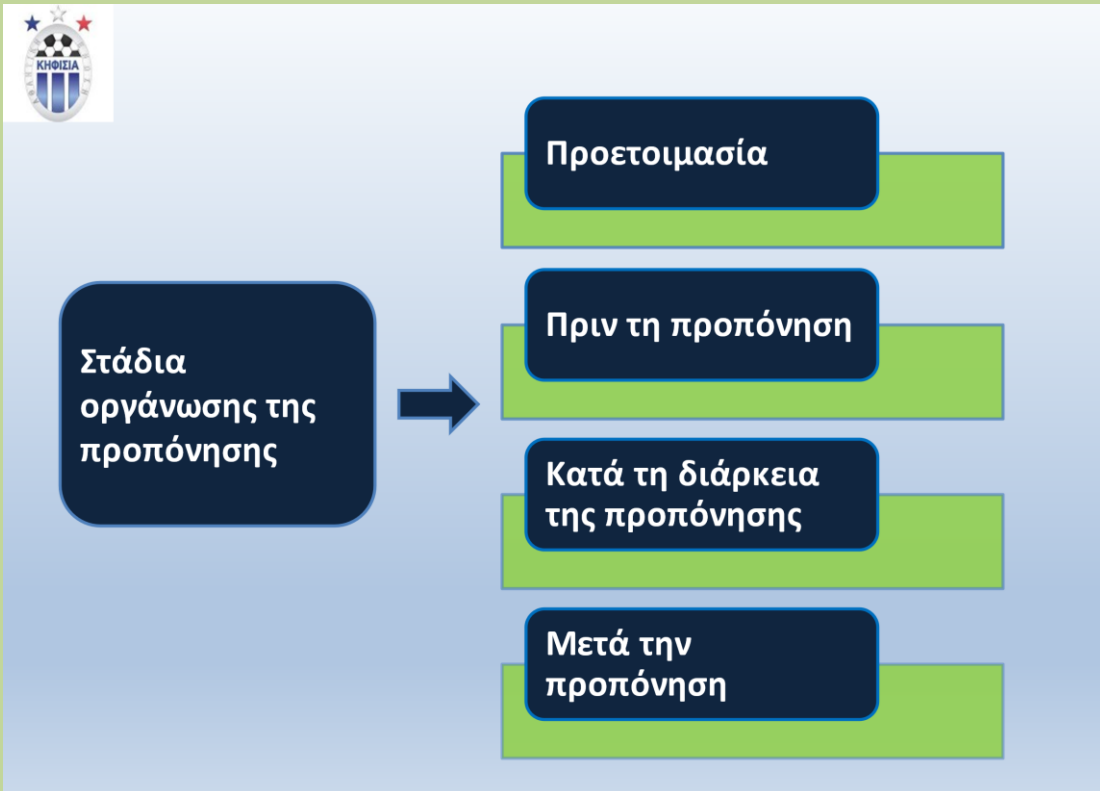
Τα **4 στοιχεία** για την ανάπτυξη του παίκτη σχετίζονται με τα **4 πεδία αξιολόγησής** του στο ποδόσφαιρο. Αναπτύσσοντάς τα, στις προπονήσεις, θα δημιουργήσουν το κατάλληλο περιβάλλον, το οποίο είναι απαραίτητο για να εξελιχθούν σε υψηλού επιπέδου ποδοσφαιριστές.

Πώς σχετίζονται τα χαρακτηριστικά αυτά με τα 4 πεδία αξιολόγησης;





# Οργάνωση της Προπόνησης



Προετοιμασία	
Πλάνο προπόνησης	<ul style="list-style-type: none"><li>Οι προπονητές για να είναι αποδοτικοί στη διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να προετοιμάζουν ένα πλάνο προπόνησης.</li><li>Ανεξάρτητα με την εμπειρία του προπονητή, η προετοιμασία πριν την προπόνηση είναι απαραίτητη για μια αποτελεσματική προπόνηση.</li></ul>
Χρόνος	<ul style="list-style-type: none"><li>Ο προπονητής πρέπει να σχεδιάζει και να διαχειρίζεται το χρόνο στη διάρκεια της προπόνησης.</li><li>Για αποδοτική διαχείριση, ο προπονητής πρέπει να καθορίζει με λεπτομέρεια το χρόνο που δαπανά σε κάθε άσκηση.</li></ul>
Σημεία κλειδιά	<ul style="list-style-type: none"><li>Κάθε άσκηση πρέπει να έχει 2-3 προπονητικά σημεία, [tips] τα οποία καταγράφονται στο πλάνο προπόνησης.</li></ul>


Πριν την Προπόνηση	
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να έχετε όλα τα απαραίτητα υλικά προετοιμασμένα</li><li>• Εστίες, μπάλες, κώνους πολλαπλών χρωμάτων, και 2-3 σετ από φανελάκια για να οργανώσουμε την προπονητική μας μονάδα.</li></ul>
Οργάνωση γηπέδου	Να έχουμε οργανωμένο τον χώρο για μια ομαλή μεταφορά από τη μια άσκηση στην άλλη.
Σύνοψη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιείτε λίγο χρόνο πριν την προπόνηση, για να συνοψίσετε το προπονητικό πλάνο και τα προπονητικά σημεία.</li></ul>

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης	
Τοποθέτηση στη διάρκεια της προπόνησης	<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι προπονητές πρέπει να έχουν μια κεντρική τοποθέτηση στη διάρκεια της άσκησης, η οποία τους επιτρέπει να έχουν ξεκάθαρη, γενική οπτική της προπόνησης, και ταυτόχρονα τους επιτρέπει να παρατηρούν τις μικρές λεπτομέρειες.</li></ul>
Ευελιξία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο καλός προπονητής πρέπει να μπορεί να προσαρμόζει το αρχικό προπονητικό του πλάνο:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Στο διαθέσιμο χρόνο</li><li><input type="checkbox"/> Στα χαρακτηριστικά των παικτών του</li><li><input type="checkbox"/> Στον χρόνο που απαιτείται για να μάθουν οι παίκτες</li></ul></li></ul>
Προπονητικά σημεία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Όλες οι ασκήσεις να περιλαμβάνουν τη ταχύτητα στην αντίληψη, τη λήψη απόφασης και την εκτέλεση.</li><li>• Αυξάνοντας την ταχύτητα σε ατομικό επίπεδο, αυξάνεται και η ταχύτητα όλης της ομάδας.</li></ul>

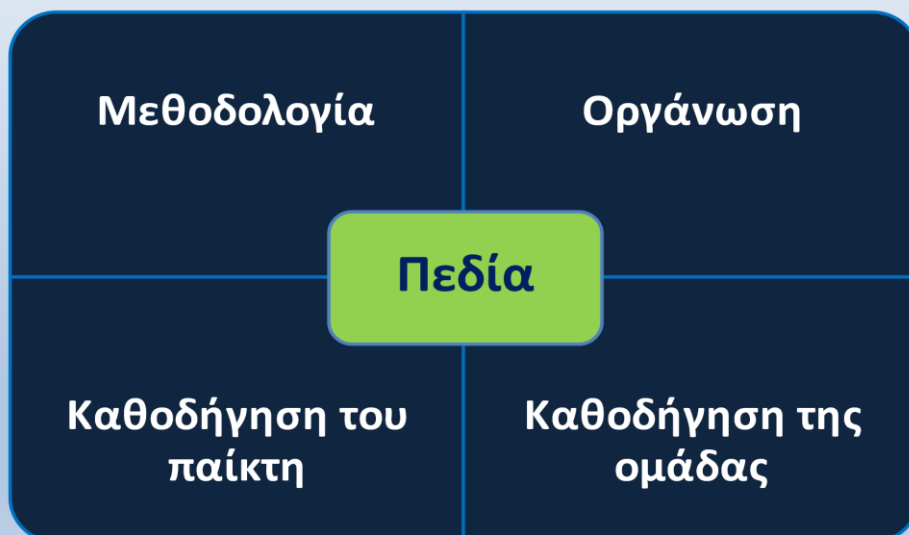
Μετά την Προπόνηση	
Συζήτηση με τους παίκτες	<ul style="list-style-type: none"><li>Μην υποτιμάτε την αξία και την επίδραση ενός θετικού σχολίου ή ανατροφοδότησης στους παίκτες, μετά την προπόνηση.</li></ul>
Σύνοψη της προπόνησης	<ul style="list-style-type: none"><li>Συνοψίστε το προπονητικό σας πρόγραμμα μετά την προπόνηση και σημειώστε, τι δούλεψε σωστά και τι χρειάζεται βελτίωση. <b>[όχι την λέξη λάθος]</b></li></ul>
Αυτο-αξιολόγηση	Να έχετε το θάρρος να ζητήσετε μια γνώμη από τους συνεργάτες σας σχετικά με τη διαχείριση της καθοδήγησης και τη δομής της προπόνησης.



# Δομή της Προπόνησης

 <b>Στοιχεία οργάνωσης της προπόνησης</b>	
Χώρος	<ul style="list-style-type: none"><li>• Η οργάνωση του χώρου να είναι απλή.</li><li>• Η αρχική τοποθέτηση, με μικρές αλλαγές, πρέπει να διατηρηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης.</li></ul>
Χρόνος	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ο χρόνος είναι ευέλικτος.</li><li>▪ Αφήστε τη ροή στην άσκηση και κάνετε τις προπονητικές επισημάνσεις, στο σωστό χρόνο, χρησιμοποιώντας μικρά διαλείμματα για να δώσετε ανατροφοδότηση στο τμήμα.</li></ul>
Ένταση	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Χρησιμοποιείτε περιόδους υψηλής έντασης. Χρησιμοποιείτε διαλείμματα για να εξηγήσετε τις ασκήσεις και να κάνετε τις προπονητικές επισημάνσεις.</li></ul>
Κανόνες	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Χρησιμοποιείτε διαφορετικούς κανόνες για να προσαρμόσετε τις ασκήσεις στα χαρακτηριστικά των παικτών.</li><li>▪ Ασκήσεις κατάλληλες με βάση την ηλικία.</li></ul>
Αριθμός παικτών	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Οι ασκήσεις πρέπει να εξελίσσονται από μικρότερα σε μεγαλύτερα γκρουπ παικτών.</li><li>▪ Χρησιμοποιείτε παίκτες – στηρίγματα για να δημιουργήσετε αριθμητικό πλεονέκτημα και να κάνετε τις ασκήσεις ευκολότερες για τους επιτιθέμενους παίκτες.</li></ul>

### Γενικές κατευθύνσεις για την καθοδήγηση και προετοιμασία των προπονητών



Μεθοδολογία	
Μεθοδολογία	<p><b>ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΗΛΙΚΙΑΚΟ</b></p> <p>Η φιλοσοφία της προπόνησης πρέπει να είναι συνδεδεμένη με τον τρόπο Παιχνιδιού που θέλουμε</p> <p>Στης ασκήσεις τεχνικής και τακτικής η προπονήσεις πρέπει να έχουν το στοιχείο του ανταγωνισμού . Σε κάθε προπονητική</p> <p>Σε κάθε προπονητική μονάδα / άσκηση η σχέση με το παιχνίδι πρέπει να είναι ευδιάκριτη</p>
Μπάλα	<ul style="list-style-type: none"><li>• Όλες οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με την μπάλα (με κάποιες εξαιρέσεις)</li></ul>
Διασκέδαση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ό προπονητής πρέπει να χρησιμοποιεί την δημιουργικότητά του για να σχεδιάζει διασκεδαστικές ασκήσεις, ποδοσφαίρου , ειδικά στις μικρές ηλικίες .</li></ul>

Οργάνωση	
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Όλοι οι προπονητές θα προετοιμάζουν συνο το πλάνο της προπόνησης.</li><li>• Αντίγραφο από όλες τις προπονητικές μονάδες θα διατηρείτε στον φάκελο εκπαίδευσης.</li><li>• [υπολογιστής]</li></ul>
Κατά τη διάρκεια της προπόνησης	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μην σταματάτε συχνά την προπόνηση.</li><li>• Οι παίκτες πρέπει να μαθαίνουν να βρίσκουν λύσεις χωρίς συνεχή καθοδήγηση .</li><li>• Δώστε ξεκάθαρες και ακριβείς προπονητικές οδηγίες και ξεκινήστε γρήγορα ξανά την προπόνηση.</li></ul>
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιείστε λίγο χρόνο μετά την προπόνηση να συνοψίσετε και να σημειώσετε τι πήγε καλά και τι χρειάζεται βελτίωση .</li></ul>

Καθοδήγηση του παίκτη	
Έλεγχος και μεταβίβαση της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"><li>• Η τεχνική του παίκτη βασίζεται πάνω στον έλεγχο της μπάλας και την ακρίβεια της μεταβίβασης.</li><li>• Η ποιότητα και η κατεύθυνση της 1<sup>ης</sup> επαφής είναι προτεραιότητα.</li></ul>
Αντίληψη και επίγνωση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Έμφαση στη διατήρηση του κεφαλιού ψηλά και στον έλεγχο του γηπέδου κάθε στιγμή.</li><li>• Η αντίληψη και η επίγνωση είναι σημαντικά μέρη του παιχνιδιού.</li></ul>
Ταχύτητα και αντίδραση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Όλες οι ασκήσεις να περιλαμβάνουν ταχύτητα στην αντίληψη, τη λήψη απόφασης και την εκτέλεση.</li><li>• Αυξάνοντας την ταχύτητα σε ατομικό επίπεδο, αυξάνεται και η ταχύτητα όλης της ομάδας.</li></ul>

Καθοδήγηση της ομάδας	
Χώρος και κίνηση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δημιουργία χώρου για υποδοχή της μπάλας και προσφορά επιλογών πάσας στον παίκτη – κάτοχο της μπάλας, είναι απαραίτητα.</li><li>• Επίδειξη στους παίκτες πώς να κινούνται στο σωστό χρόνο και το σωστό χώρο.</li></ul>
Επίθεση και Άμυνα	<ul style="list-style-type: none"><li>• Όλοι οι παίκτες αμύνονται και επιτίθενται.</li><li>• Δώσε συγκεκριμένους ρόλους και εξήγησε τις κατάλληλες κινήσεις για τους παίκτες, τόσο ατομικά όσο και υπο-ομαδικά.</li></ul>
Ταχύτητα Παιχνιδιού	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ό κύριος στόχος της ομάδας είναι να παίξει σε μέγιστη ταχύτητα.</li><li>• Μειώνοντας το χώρο, και τον αριθμό των επαφών της μπάλας, αυξάνεται η ταχύτητα παιχνιδιού.</li></ul>



# Αγωνιστική Φιλοσοφία

## ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ : 4-3-3 /4-2-3-1

Δομή



Στο σχηματισμό 1-4-3-3 υπάρχουν 3 γραμμές με ισορροπημένη κατανομή των παικτών στο γήπεδο (τρίγωνα παικτών), η οποία είναι σημαντική για τους εξής λόγους:



Παιχνίδι θέσεων,  
playing out

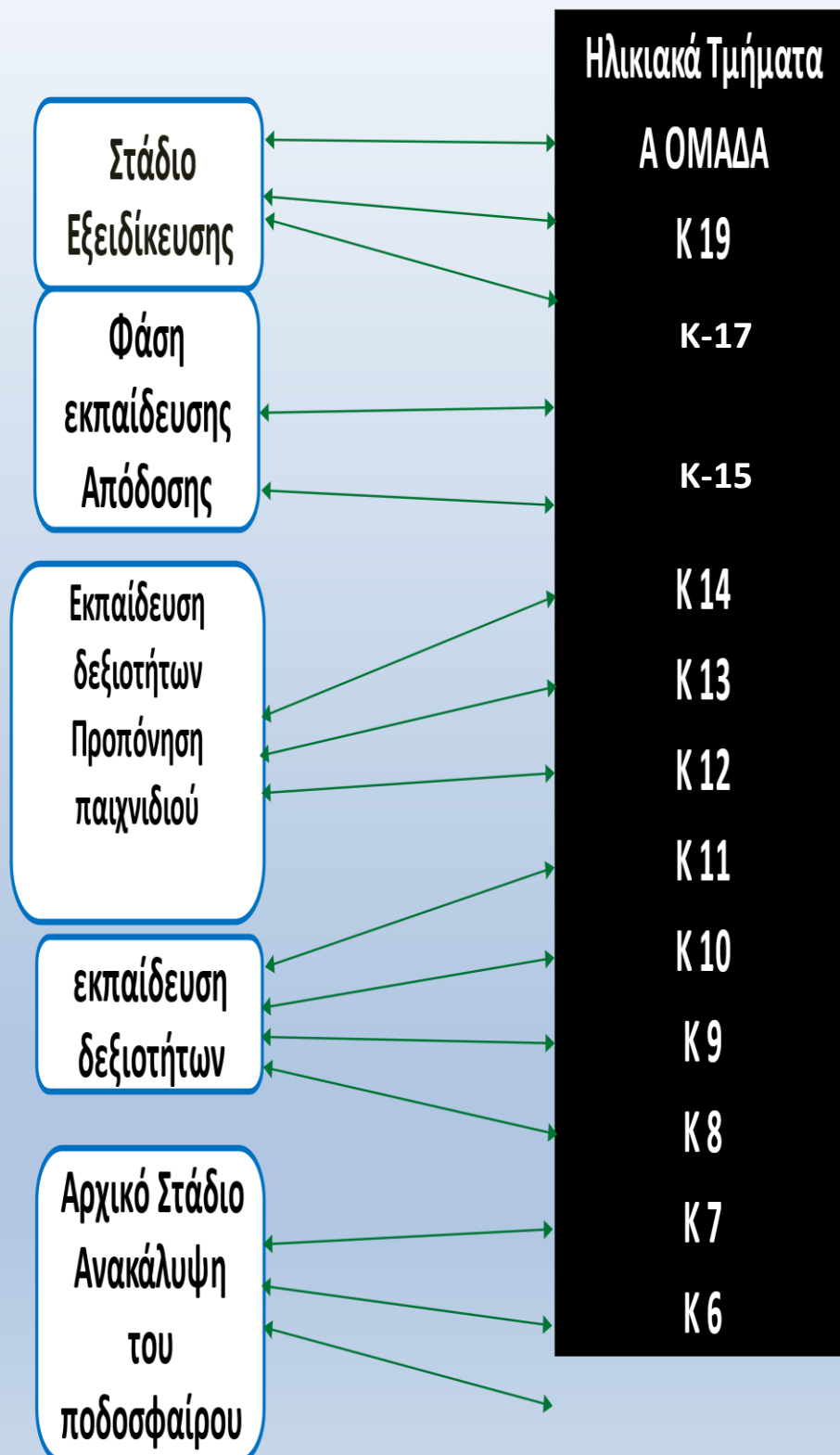
Συνδυαστικό  
Ποδόσφαιρο

Δημιουργικό και επιθετικό  
παιχνίδι, χρησιμοποιώντας όλο  
το πλάτος του γηπέδου

Γρήγορη παρεμπόδιση/ Πίεση  
μόλις χάσουμε την μπάλα



# Τμήματα Ακαδημίας





*Ηλικιακό Τμήμα : Κ 10*

### Ομαδικοί στόχοι



	Θέλουμε οι ποδοσφαιριστές να μπορούν να καταλαμβάνουν ομοιόμορφα τους χώρους μέσα στο γήπεδο
Τακτική	Εφαρμόζουμε τις βασικές αρχές της τακτικής. [Με κατεύθυνση]
Τεχνική	Θέλουμε να βελτιώσουμε τις βασικές ατομικές και συλλογικές τεχνικές ενέργειες.
Φυσική Κατάσταση	Βελτίωση την ταχύτητα, της συναρμογής και της ισορροπίας με την μπάλα.
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Ζητάμε τη θετική συναναστροφή μεταξύ των παικτών στην προπόνηση και των αγώνων.

Ο παίκτης στο τέλος της περιόδου, θα πρέπει να μπορεί να....



Γνωρίζει πως πρέπει να συμπεριφέρεται  
Αγωνιστικά και  
Εξωαγωνιστικά

Έχει ισορροπία σε  
σχέση με τη μπάλα

Να πραγματοποιεί  
βασικές συντονισμένες  
κινήσεις με και χωρίς  
την μπάλα.

**Τεχνική**

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προστασία της μπάλας	4
Τρέξιμο με την μπάλα	4	Υποδοχή και στροφή	4
Ντρίμπλα	4	Σέντρα και τελείωμα	2
Στροφή	4	Άμυνα 1vs 1	3
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	5		
Κεφαλιά	1		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Τακτική**

Επίθεση	Βαρύτητα	Άμυνα	Βαρύτητα
Αρχές της επίθεσης	3	Αρχές της άμυνας	2
Κατοχή της μπάλας	2	Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα	2
Μετάβαση	1	Pressing	2
Συνδυαστικό Παιχνίδι	2	Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας	1
Αλλαγή παιχνιδιού		Μετάβαση	2
Αντεπίθεση		Συμπαγή αμυντική λειτουργία	1
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	3		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	2		

**Φυσική Κατάσταση με μπάλα**

Παράμετροι		Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	5
	Αντοχή στη δύναμη	5
	Μέγιστη δύναμη	5
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	5
	Αερόβια ισχύ	5
	Αναερόβια Γαλακτική	5
	Αναερόβια Αγαλακτική	5
Ταχύτητα	Αντίδραση	4
	Επιτάχυνση	4
	Μέγιστη ταχύτητα	1
	Αντοχή στην ταχύτητα	1
	Δρομική ταχύτητα	4
	Ευλυγισία και κινητικότητα	3
	Συντονισμός και ισορροπία	4
	Ευκινησία	4
	Αντίληψη και επίγνωση	4

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Ψυχοπνευματικά Χαρακτηριστικά**

Παράμετροι	Βαρύτητα
Κίνητρο	5
Αυτοπεποίθηση	5
Συνεργασία	2
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	3
Συναγωνισμός	3
Συγκέντρωση	3
Υπευθυνότητα	3
Αυτοέλεγχος	2
Επικοινωνία	3
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5



**Ηλικιακό Τμήμα : Κ 11**

### Ομαδικοί στόχοι



	Δίνουμε έμφαση στις καλές τοποθετήσεις και την αντίδραση τόσο στην επιθετική όσο και στην αμυντική μετάβαση. [Όλα με κατευθύνσεις]
Τακτική	Βελτίωση επάνω στις επιθετικές αρχές και εισαγωγή στο κεφάλαιο της αμυντικής συμπεριφοράς
Τεχνική	Ζητάμε ταχύτητα και ακρίβεια κατά την εκτέλεση των ατομικών αλλά και ομαδικών επιδείξεων ποδοσφαιρικών κινήσεων.
Φυσική Κατάσταση	Βελτίωση της ταχύτητας, της ευκινησίας, της συναρμογής και της ισορροπίας. Με μπάλα
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Συνεργασία με τους συμπαίκτες σε ομαδικά καθήκοντα και εργασίες.

Ο παίκτης στο τέλος της περιόδου, θα πρέπει να μπορεί να....



Εφαρμόζει όσα έχει διδαχθεί στο κομμάτι της τεχνικής σε συνθήκες αγώνα.

Εφαρμόζει όσα έχει διδαχθεί στο κομμάτι των επιθετικών και των αμυντικών αρχών σε προπονητικές μονάδες

Να πραγματοποιεί κινήσεις που απαιτούν ταχύτητα και ευκινησία, με ή και χωρίς μπάλα.

**Τεχνική**

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προστασία της μπάλας	3
Τρέξιμο με την μπάλα	4	Υποδοχή και στροφή	3
Ντρίμπλα	4	Σέντρα και τελείωμα	3
Στροφή	5	Άμυνα 1vs 1	3
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	5		
Κεφαλιά	2		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Τακτική**

Επίθεση	Βαρύτητα	Άμυνα	Βαρύτητα
Αρχές της επίθεσης	4	Αρχές της άμυνας	4
Κατοχή της μπάλας	4	Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα	3
Μετάβαση	3	Pressing	4
Συνδυαστικό Παιχνίδι	4	Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας	2
Αλλαγή παιχνιδιού	2	Μετάβαση	3
Αντεπίθεση	2	Συμπαγή αμυντική λειτουργία	2
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	4		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	3		

**Φυσική Κατάσταση με μπάλα**

Παράμετροι		Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	-
	Αντοχή στη δύναμη	-
	Μέγιστη δύναμη	2
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	2
	Αερόβια ισχύ	1
	Αναερόβια Γαλακτική	-
	Αναερόβια Αγαλακτική	2
Ταχύτητα	Αντίδραση	4
	Επιτάχυνση	5
	Μέγιστη ταχύτητα	2
	Αντοχή στην ταχύτητα	2
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	4
	Συντονισμός και ισορροπία	5
	Ευκινησία	5
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Ψυχοπνευματικά Χαρακτηριστικά**

Παράμετροι	Βαρύτητα
Κίνητρο	5
Αυτοπεποίθηση	4
Συνεργασία	3
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	4
Συναγωνισμός	3
Συγκέντρωση	2
Υπευθυνότητα	3
Αυτοέλεγχος	2
Επικοινωνία	3
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5



**Ηλικιακό Τμήμα : Κ 12**

### Ομαδικοί στόχοι



	Βελτιωνόμαστε στις φάσεις της κατοχής της μπάλας και των μεταβάσεων, καθώς και της ομαδικής αμυντικής συμπεριφοράς
Τακτική	Βελτιωνόμαστε στην εφαρμογή των βασικών αρχών σε επίθεση και άμυνα, καθώς και στο συνδυαστικό παιχνίδι. Σε μεγαλύτερους, πλέον, χώρους. ΑΠΟ 8Χ8 +GK Μετάβαση ΣΕ 11Χ11 Προσαρμογή προς το τέλος της σεζόν
Τεχνική	Εστιάζουμε την προσοχή μας στην ποιότητα της πάσας και της υποδοχής, του οδηγήματος της μπάλας, σε συνθήκες αγώνα.
Φυσική Κατάσταση	Βελτιώνουμε, μέσω του ανταγωνισμού που έρχεται από τις ασκήσεις και τα παιχνίδια, την ταχύτητα, την ευκινησία, τη συναρμογή και την ισορροπία.
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Αυξάνουμε την αυτοπεποίθηση των παικτών τόσο ατομικά όσο και συλλογικά.

Ο παίκτης στο τέλος της περιόδου, θα πρέπει να μπορεί να....



Εκτελεί γρήγορα και ποιοτικά τις κινήσεις τεχνικής στους αγώνες.

Εφαρμόζει τις βασικές αρχές άμυνα και επίθεσης στους αγώνες.

Έχει αποκτήσει ευκινησία, συναρμογή και ισορροπία στις κινήσεις του.

**Τεχνική**

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προστασία της μπάλας	4
Τρέξιμο με την μπάλα	3	Υποδοχή και στροφή	4
Ντρίμπλα	3	Σέντρα και τελείωμα	3
Στροφή	4	Άμυνα 1vs 1	3
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	5		
Κεφαλιά	3		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 &gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Τακτική**

Επίθεση	Βαρύτητα	Άμυνα	Βαρύτητα
Αρχές της επίθεσης	4	Αρχές της άμυνας	4
Κατοχή της μπάλας	5	Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα	3
Μετάβαση	4	Pressing	4
Συνδυαστικό Παιχνίδι	5	Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας	2
Αλλαγή παιχνιδιού	3	Μετάβαση	3
Αντεπίθεση	2	Συμπαγή αμυντική λειτουργία	2
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	4		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	4		

**Φυσική Κατάσταση με μπάλα**

Παράμετροι		Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	-
	Αντοχή στη δύναμη	-
	Μέγιστη δύναμη	2
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	3
	Αερόβια ισχύ	2
	Αναερόβια Γαλακτική	-
	Αναερόβια Αγαλακτική	2
Ταχύτητα	Αντίδραση	4
	Επιτάχυνση	5
	Μέγιστη ταχύτητα	2
	Αντοχή στην ταχύτητα	2
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	4
	Συντονισμός και ισορροπία	4
	Ευκινησία	4
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Ψυχοπνευματικά Χαρακτηριστικά**

Παράμετροι	Βαρύτητα
Κίνητρο	5
Αυτοπεποίθηση	4
Συνεργασία	3
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	3
Συναγωνιστικότητα	3
Συγκέντρωση	3
Υπευθυνότητα	3
Αυτοέλεγχος	3
Επικοινωνία	3
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5



## *Ηλικιακό Τμήμα : Κ 14*

## Ομαδικοί στόχοι



	Στοχεύουμε στο να υπάρχει ένας συντονισμός στα κομμάτια του build up, της κατοχής της μπάλας, της μετάβασης του συνδυαστικού παιχνιδιού και της ολοκλήρωσης ενεργειών.
Τακτική	Εφαρμόζουμε τις αρχές της επίθεσης ώστε να φτάσουμε στο συνδυαστικό παιχνίδι.
Τεχνική	Εστιάζουμε την προσοχή μας στην ποιότητα της πάσας και της υποδοχής, του οδηγήματος της μπάλας, σε συνθήκες αγώνα.
Φυσική Κατάσταση	Αναπτύσσουμε ακόμα περισσότερο τη βασική ταχύτητα, δύναμη και αντοχή.
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Υπάρχει το στοιχείο του ανταγωνισμού σε ατομικές και ομαδικές καταστάσεις.

Ο παίκτης στο τέλος της περιόδου, θα πρέπει να μπορεί να....



Πραγματοποιεί μικρές και μεγάλες μεταβιβάσεις τόσο στην προπόνηση όσο και στους αγώνες.

Παίζει το συνδυαστικό παιχνίδι και να επικοινωνεί με τους συμπαίκτες του.

Συνδυάζει ταχύτητα και δύναμη κατά τη διάρκεια των αγώνων.

**Τεχνική**

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προστασία της μπάλας	4
Τρέξιμο με την μπάλα	4	Υποδοχή και στροφή	5
Ντρίμπλα	4	Σέντρα και τελείωμα	4
Στροφή	4	Άμυνα 1vs 1	5
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	4		
Κεφαλιά	4		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Τακτική**

Επίθεση	Βαρύτητα	Άμυνα	Βαρύτητα
Αρχές της επίθεσης	5	Αρχές της άμυνας	5
Κατοχή της μπάλας	5	Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα	4
Μετάβαση	5	Pressing	4
Συνδυαστικό Παιχνίδι	5	Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας	4
Αλλαγή παιχνιδιού	4	Συμπαγή αμυντική λειτουργία	4
Αντεπίθεση	3	Μετάβαση	3
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	5		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	5		

**Φυσική Κατάσταση με μπάλα**

	Παράμετροι	Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	2
	Αντοχή στη δύναμη	2
	Μέγιστη δύναμη	3
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	4
	Αερόβια ισχύ	2
	Αναερόβια Γαλακτική	2
	Αναερόβια Αγαλακτική	3
Ταχύτητα	Αντίδραση	5
	Επιτάχυνση	5
	Μέγιστη ταχύτητα	2
	Αντοχή στην ταχύτητα	3
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγσία και κινητικότητα	4
	Συντονισμός και ισορροπία	3
	Ευκίνησια	4
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Ψυχοπνευματικά Χαρακτηριστικά**

Παράμετροι	Βαρύτητα
Κίνητρο	5
Αυτοπεποίθηση	4
Συνεργασία	4
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	4
Συναγωνισμός	4
Συγκέντρωση	4
Υπευθυνότητα	5
Αυτοέλεγχος	3
Επικοινωνία	4
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5



# *Ηλικιακό Τμήμα : Κ 15*

## Ομαδικοί στόχοι



	Επιθετική ανάπτυξη με γρήγορη εναλλαγή της μπάλας .Γρήγορη οργάνωση κατά την μετάβαση από επίθεση σε άμυνα που να οδηγεί σε ανάκτηση της μπάλας
Τακτική	Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης και της άμυνας με ταχύτητα
Τεχνική	Έμφαση στην ταχύτητα της μεταβίβασης και της υποδοχής της μπάλας, στον έλεγχο της μπάλας σε περιορισμένους χώρους
Φυσική Κατάσταση	Ανάπτυξη της βασικής αερόβιας δύναμης και της ακυκλης ταχύτητας
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Δέσιμο με την ομάδα

Να παίζει με κοντινές και γρήγορες πάσες σε μικρούς χώρους

Ο παίκτης στο τέλος της περιόδου, θα πρέπει να μπορεί να....



Να συντονίζει τις κινήσεις του με τους συμπαίχτες του μέσα από τις τακτικές αρχές με ταχύτητα

Να έχει καλή φυσική κατάσταση στις απαιτήσεις των ασκήσεων, μεσαίας και υψηλής αερόβιας ισχύος (με μπάλα)

**Τεχνική**

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προστασία της μπάλας	4
Τρέξιμο με την μπάλα	4	Υποδοχή και στροφή	5
Ντρίμπλα	4	Σέντρα και τελείωμα	4
Στροφή	4	Άμυνα 1 vs 1	4
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	4		
Κεφαλιά	4		
Επίθεση 1 vs 1	4		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Τακτική**

Επίθεση	Βαρύτητα	Άμυνα	Βαρύτητα
Αρχές της επίθεσης	5	Αρχές της άμυνας	5
Κατοχή της μπάλας	5	Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα	4
Μετάβαση	5	Pressing	4
Συνδυαστικό Παιχνίδι	5	Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας	4
Αλλαγή παιχνιδιού	4	Συμπαγής αμυντική λειτουργία	4
Αντεπίθεση	4	Μετάβαση	5
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	5		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	5		

## Φυσική Κατάσταση με μπάλα

Παράμετροι		Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	3
	Αντοχή στη δύναμη	4
	Μέγιστη δύναμη	2
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	4
	Αερόβια ισχύ	5
	Αναερόβια Γαλακτική	2
	Αναερόβια Αγαλακτική	2
Ταχύτητα	Αντίδραση	4
	Επιτάχυνση	4
	Μέγιστη ταχύτητα	3
	Αντοχή στην ταχύτητα	3
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	3
	Συντονισμός και ισορροπία	3
	Ευκινησία	4
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

## Ψυχοπνευματικά Χαρακτηριστικά

Παράμετροι	Βαρύτητα
Κίνητρο	5
Αυτοπεποίθηση	4
Συνεργασία	5
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	4
Συναγωνιστικότητα	4
Συγκέντρωση	3
Υπευθυνότητα	5
Αυτοέλεγχος	4
Επικοινωνία	5
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



# *Ηλικιακό Τμήμα : Κ 16*

## Ομαδικοί στόχοι



	Ανάπτυξη του γρήγορου τρανζισιον και τελειωμάτων με ταχύτητα οργάνωση για πρεσινγκ και ανάκτηση της μπάλας εκεί που την χάνουμε
Τακτική	Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης και της άμυνας με ταχύτητα
Τεχνική	Έμφαση στην ταχύτητα της μεταβίβασης και στην υποδοχή της μπάλας, όπως επίσης και στον έλεγχο της μπάλας σε περιορισμένους χώρους
Φυσική Κατάσταση	Ανάπτυξη της αερόβιας ισχύς, της δρομικής ταχύτητας και της εκρηκτικής δύναμης[Με και χωρίς την μπάλα]
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Δέσιμο με τους συμπαίκτες για την ολοκλήρωση συγκεκριμένων καθηκόντων

Ο παίκτης στο τέλος της περιόδου, θα πρέπει να μπορεί να....



Εκτελεί μεταβιβάσεις με ταχύτητα και ακρίβεια σε μικρούς χώρους κάτω από πίεση

Να συντονίζεται με τους συμπαίκτες του σε γρήγορο transition και πρεσινγκ όταν χαθεί η μπάλα

Καλή τεχνική σε υψηλές εντάσεις

### Τεχνική

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προστασία της μπάλας	4
Τρέξιμο με την μπάλα	4	Υποδοχή και στροφή	4
Ντρίμπλα	4	Σέντρα και τελείωμα	4
Στροφή	4	Άμυνα 1 vs 1	4
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	4		
Κεφαλιά	4		
Επίθεση 1 vs 1	4		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

### Τακτική

Επίθεση	Βαρύτητα	Άμυνα	Βαρύτητα
Αρχές της επίθεσης	5	Αρχές της άμυνας	5
Κατοχή της μπάλας	5	Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα	5
Μετάβαση	5	Pressing	5
Συνδυαστικό Παιχνίδι	5	Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας	4
Αλλαγή παιχνιδιού	4	Συμπαγής αμυντική λειτουργία	4
Αντεπίθεση	4	Μετάβαση	5
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	5		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

**Φυσική Κατάσταση με μπάλα**

Παράμετροι		Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	5
	Αντοχή στη δύναμη	4
	Μέγιστη δύναμη	3
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	4
	Αερόβια ισχύ	4
	Αναερόβια Γαλακτική	4
	Αναερόβια Αγαλακτική	4
Ταχύτητα	Αντίδραση	5
	Επιτάχυνση	5
	Μέγιστη ταχύτητα	5
	Αντοχή στην ταχύτητα	5
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	5
	Συντονισμός και ισορροπία	5
	Ευκινησία	5
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Ψυχοπνευματικά Χαρακτηριστικά**

Παράμετροι	Βαρύτητα
Κίνητρο	5
Αυτοπεποίθηση	4
Συνεργασία	5
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	4
Συναγωνιστικότητα	4
Συγκέντρωση	4
Υπευθυνότητα	5
Αυτοέλεγχος	4
Επικοινωνία	5
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5



# Ηλικιακό Τμήμα : Κ 17

## Ομαδικοί στόχοι



	Ανάπτυξη της ταχύτητας στο παιχνίδι Εστίαση στην αντεπίθεση και στο pressing
Τακτική	Βελτίωση της γρήγορης μετάβασης, της επίθεσης στο επιθετικό τρίτο και του pressing
Τεχνική	Έμφαση στην αντίληψη και στην γρήγορη εκτέλεση της μεταβίβασης, στον έλεγχο της μπάλας και στο τελείωμα της φάσης με ταχύτητα στο παιχνίδι
Φυσική Κατάσταση	Αύξηση της αερόβιας ισχύς, της δρομικής ταχύτητας και της εκρηκτικής δύναμης
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Διατήρηση της συγκέντρωσης στις προπονήσεις και στους αγώνες

Ο παίκτης στο τέλος της περιόδου πρέπει να μπορεί να....



Να πασαρει να εχει γρηγορη υποδοχη και γυρησμα και να τελειωνει φασεις με ταχυτητα

Συντονίζει με τους συμπαίκτες του στη γρήγορη μετάβαση και στο pressing, όταν η ομάδα του χάνει την κατοχή της μπάλας

Να έχει καλή τεχνική κάτω από πίεση και κόπωση

### Τεχνική

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προστασία της μπάλας	4
Τρέξιμο με την μπάλα	4	Υποδοχή και στροφή	4
Ντρίμπλα	4	Σέντρα και τελείωμα	4
Στροφή	4	Άμυνα 1 vs 1	4
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	3		
Κεφαλιά	3		
Επίθεση 1 vs 1	4		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

### Τακτική

Επίθεση	Βαρύτητα	Άμυνα	Βαρύτητα
Αρχές της επίθεσης	5	Αρχές της άμυνας	4
Κατοχή της μπάλας	5	Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα	4
Μετάβαση	5	Pressing	5
Συνδυαστικό Παιχνίδι	5	Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας	5
Αλλαγή παιχνιδιού	4	Συμπαγής αμυντική λειτουργία	4
Αντεπίθεση	5	Μετάβαση	5
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	5		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

**Φυσική Κατάσταση με μπάλα**

Παράμετροι		Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	3
	Αντοχή στη δύναμη	5
	Μέγιστη δύναμη	2
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	4
	Αερόβια ισχύ	5
	Αναερόβια Γαλακτική	3
	Αναερόβια Αγαλακτική	2
Ταχύτητα	Αντίδραση	3
	Επιτάχυνση	4
	Μέγιστη ταχύτητα	2
	Αντοχή στην ταχύτητα	2
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	3
	Συντονισμός και ισορροπία	2
	Ευκίνησια	4
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Ψυχοπνευματικά Χαρακτηριστικά**

Παράμετροι	Βαρύτητα
Κίνητρο	5
Αυτοπεποίθηση	4
Συνεργασία	5
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	4
Ανταγωνισμός	5
Συγκέντρωση	4
Υπευθυνότητα	5
Αυτοέλεγχος	4
Επικοινωνία	4
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5



# *Ηλικιακό Τμήμα : Κ 19*

## Ομαδικοί στόχοι



	Ανάπτυξη της ταχύτητας στο παιχνίδι, έμφαση στην αντεπίθεση και pressing
Τακτική	Βελτίωση της γρήγορης μετάβασης, της αντεπίθεσης, όπως επίσης, βελτίωση στο pressing και στην άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα
Τεχνική	Έμφαση στην αντίληψη και στην γρήγορη εκτέλεση της μεταβίβασης, στον έλεγχο της μπάλας, στην υποδοχή της μπάλας με στροφή και στο τελείωμα της φάσης
Φυσική Κατάσταση	Βελτίωση της υψηλού επιπέδου αερόβιας ισχύος και της ειδικής δρομικής ταχύτητας, όπως επίσης της επαναλαμβανόμενης εκρηκτικής δύναμης
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Αύξηση της συγκέντρωσης και του αυτοελέγχου

Ο παίκτης στο τέλος της περιόδου πρέπει να μπορεί να....



Εκτελεί μεταβιβάσεις με ακρίβεια να υποδέχεται την μπάλα, να γυρίζει και να τελειώνει τις φάσεις με ταχύτητα υπό πίεση

Συντονίζεται με τους συμπαίκτες του στην αντεπίθεση και στο pressing σε παιχνίδια περιορισμένου χώρου

Έχει καλή τεχνική, υπό πίεση, στην κόπωση

**Τεχνική**

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προστασία της μπάλας	4
Τρέξιμο με την μπάλα	4	Υποδοχή και στροφή	4
Ντρίμπλα	4	Σέντρα και τελείωμα	4
Στροφή	4	Άμυνα 1 vs 1	4
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	5		
Κεφαλιά	4		
Επίθεση 1 vs 1	4		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Τακτική**

Επίθεση	Βαρύτητα	Άμυνα	Βαρύτητα
Αρχές της επίθεσης	5	Αρχές της άμυνας	4
Κατοχή της μπάλας	5	Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα	4
Μετάβαση	5	Pressing	5
Συνδυαστικό Παιχνίδι	5	Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας	5
Αλλαγή παιχνιδιού	4	Συμπαγής αμυντική λειτουργία	4
Αντεπίθεση	5	Μετάβαση	5
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	5		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Φυσική Κατάσταση με μπάλα**

Παράμετροι		Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	4
	Αντοχή στη δύναμη	5
	Μέγιστη δύναμη	4
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	4
	Αερόβια ισχύ	5
	Αναερόβια Γαλακτική	3
	Αναερόβια Αγαλακτική	4
Ταχύτητα	Αντίδραση	4
	Επιτάχυνση	4
	Μέγιστη ταχύτητα	5
	Αντοχή στην ταχύτητα	4
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	4
	Συντονισμός και ισορροπία	4
	Ευκινησία	4
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

**Ψυχοπνευματικά Χαρακτηριστικά**

Παράμετροι	Βαρύτητα
Κίνητρο	5
Αυτοπεποίθηση	5
Συνεργασία	5
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	4
Συναγωνισμό	5
Συγκέντρωση	4
Υπευθυνότητα	5
Αυτοέλεγχος	4
Επικοινωνία	5
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -&gt; 2 -&gt; 3 -&gt; 4 -&gt; 5

## Η) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

### **ΣΧΟΛΙΚΕΣ - ΣΠΟΥΔΑΣΤΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Ο αθλητής της Ακαδημίας ως μαθητής ή σπουδαστής:

- i.** Παρίσταται ανελλιπώς στις εκπαιδευτικές του υποχρεώσεις (σχολείο, φροντιστήριο, πανεπιστήμιο κλπ.) και παρακολουθεί τα μαθήματα του με συνέπεια.
- ii.** Μελετά με σοβαρότητα και συνέπεια τα μαθήματά του, για να αποκτήσει το υψηλό μορφωτικό επίπεδο που αρμόζει σε έναν αθλητή
- iii.** Ενημερώνει την Ακαδημία για τις σχολικές του επιδόσεις προσκομίζοντας αντίγραφο της βαθμολογίας στον Τεχνικό Διευθυντή της Ακαδημίας. Η βαθμολογία ανά τρίμηνο / τετράμηνο καθώς και η τελική βαθμολογία πρέπει να είναι σε καλό επίπεδο.
- iv.** Συμπεριφέρεται κόσμια στον χώρο του σχολείου, του πανεπιστημίου κλπ., όπως αρμόζει σε έναν αθλητή

Ακόμη, στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών της Π.Α.Ε. Κηφισιά συμπεριλαμβάνονται και επιπλέον εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες οι οποίες αναλύουν ειδικά θέματα ποδοσφαίρου και συμπληρώνουν την διαδικασία της προπονητικής εκπαίδευσης. Οι συγκεκριμένοι τομείς είναι:

### **A) Κανόνες Παιχνιδιού.**

- Διοργάνωση σεμιναρίου με την παρουσία κορυφαίου ή κορυφαίων διαιτητών, σχετικά με τους κανόνες του παιχνιδιού αλλά και τις αλλαγές και διαφοροποιήσεις που πραγματοποιούνται σε αυτές. Θα πραγματοποιηθεί εντός της αγωνιστικής περιόδου 2025-26 (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ).
- Αίτηση στην ΕΠΟ σχετικά με την διενέργεια ημερίδας για τους κανόνες του παιχνιδιού. Θα πραγματοποιηθεί εντός της αγωνιστικής περιόδου 2025-26 (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ).

### **B) Καταπολέμηση της Φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ).**

- Διενέργεια ημερίδας με συμμετοχή κορυφαίων εργοφυσιολόγων και προπονητών φυσικής κατάστασης με κεντρική θεματολογία το ντόπινγκ και στις μακροχρόνιες επιπτώσεις του στον οργανισμό. Θα πραγματοποιηθεί εντός της αγωνιστικής περιόδου 2023-24 (Τμήματα Κ-19 και Κ-17).

### **Γ) Ακεραιότητα Αγώνων. Ενημέρωση για το πρόβλημα της χειραγώγησης αγώνων.**

- Παρακολούθηση του ετήσιου σεμιναρίου για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του φαινομένου της χειραγώγησης αγώνων που συνδιοργανώνει η ΕΠΟ με την Sportradar (Τμήματα Κ-19 και Κ-17).

- Διοργάνωση ημερίδας με θέμα το Fair Play καθώς και θεματολογία που αφορά το πρόβλημα χειραγώγησης αγώνων. Θα πραγματοποιηθεί εντός της αγωνιστικής περιόδου 2025-26 (Τμήματα Κ-19, Κ-17).

### **Δ) Καταπολέμηση του Ρατσισμού.**

- Διοργάνωση ημερίδας με θεματολογία την καταπολέμηση του ρατσισμού, την φυλετική παρενόχληση, το γυναικείο ποδόσφαιρο και την καταπολέμηση φαινομένων διάκρισης. Θα πραγματοποιηθεί εντός της αγωνιστικής περιόδου 2025-26 (Τμήματα Κ-19, Κ-17).

- Οργάνωση αγώνων επίδειξης με συμμετοχή διαφόρων κοινωνικών ομάδων και ανθρώπων με ιδιαίτερες ικανότητες (π.χ. εθνική αστέγων, ομάδες προσφύγων κλπ) στο προπονητικό κέντρο ή επίσκεψη σε τέτοιου είδους αγώνες. Θα πραγματοποιηθεί εντός της αγωνιστικής περιόδου 2025-26 (Τμήματα Κ-19, Κ-17).

### Θ) ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η Ακαδημία της Π.Α.Ε. δείχνει ιδιαίτερη υπευθυνότητα και φροντίδα για την εξασφάλιση της υγείας των μελών της. Σε συνεργασία με το Επικεφαλής Ιατρό της Α΄ ομάδας ο Επικεφαλής Ιατρός των Τμημάτων Υποδομής τηρούν ιατρικό φάκελο για κάθε αθλητή ο οποίος φυλάσσεται στα γραφεία της Ακαδημίας. Περιλαμβάνει τον ετήσιο καρδιολογικό έλεγχο (κάρτα υγείας απαραίτητη για την συμμετοχή σε αγώνες και προπονήσεις), αιματολογικές και βιοχημικές εξετάσεις, τυχόν περιστατικά ιώσεων, ασθενειών, πλήρη στοιχεία τραυματισμών (σε συνεργασία με τον φυσιοθεραπευτή) καθώς επίσης και ιατρικό ιστορικό το οποίο λαμβάνεται κατά την πρώτη προπόνηση κάθε έτους.

Επίσης στο γήπεδο υπάρχει και λειτουργεί Ιατρείο και Φυσιοθεραπευτήριο πλήρως εξοπλισμένα (απινιδωτής, ιατρικά κρεβάτια, πιεσόμετρα, στηθοσκόπια, φάρμακα κλπ).

Κατά την αγωνιστική περίοδο 2024-25, η ομάδα υλοποιεί εφαρμογή ηλεκτρονικού φακέλου υγείας κάθε αθλητή.

Τέλος, πραγματοποιούνται δις ετησίως εργομετρικές εξετάσεις αξιολογήσεις στο εργαστήριο και στο γήπεδο που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων μετρήσεις: σωματομετρικών χαρακτηριστικών (βάρος, λίπος κλπ), καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, αναερόβιας ικανότητας και ισχύος, μυϊκής ισχύος κάτω άκρων, ταχύτητας (δράσης, αντίδρασης, επιτάχυνση κλπ.), μυϊκής δύναμης.

## Συνεργασία με το Ιατρικό τμήμα & την ομάδα επιστημονικής

### υποστήριξης (Lab):

Ο αθλητής:

- i.** Ενημερώνει τον γιατρό της Ακαδημίας τηλεφωνικά ή προσωπικά, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους για οποιαδήποτε υποψία τραυματισμού ή ενόχληση αισθάνεται.
- ii.** Γνωρίζει και αποδέχεται ότι υπεύθυνος για την αντιμετώπιση και καθοδήγηση σε περιπτώσεις τραυματισμών, μικροτραυματισμών ή απλών ενοχλήσεων, είναι μόνο ο γιατρός της Ακαδημίας και τα μέλη του ιατρικού τμήματος.
- iii.** Τηρεί με απόλυτη συνέπεια το πρόγραμμα αποκατάστασης καθώς και τις συμβουλές κάθε μέλους του ιατρικού τμήματος της Ακαδημίας, εντός και εκτός των αθλητικών εγκαταστάσεων.
- iv.** Τηρεί με συνέπεια το πρόγραμμα εκγύμνασης και αποκατάστασης από τυχόν τραυματισμούς κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών ή άλλων περιόδων που δεν λειτουργεί η Ακαδημία.



- v.** Επανέρχεται στις αθλητικές δραστηριότητες μετά από τραυματισμό μόνο εάν το πιστοποιήσει ο γιατρός της Ακαδημίας.
- vi.** Επιλέγει άλλον γιατρό μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις, κατόπιν αδείας του γιατρού και του Τεχνικού Διευθυντή της Ακαδημίας. Στην περίπτωση αυτή, το κόστος εξέτασης-επέμβασης-αποκατάστασης βαρύνει τον αθλητή.
- vii.** Τηρεί με απόλυτη ακρίβεια τα ραντεβού του με τα μέλη του ιατρικού τμήματος και της ομάδας επιστημονικής υποστήριξης λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε ραντεβού που χάνεται ή καθυστερεί είναι σε βάρος συναθλητή του.
- viii.** Προμηθεύεται συμπληρώματα διατροφής μόνο εάν το συστήσει ο γιατρός της Ακαδημίας. Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση οποιασδήποτε ουσίας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του γιατρού της Ακαδημίας, ακόμα και αν έχει υποδειχθεί από τον οικογενειακό γιατρό ή άλλης ειδικότητας επιστήμονα.
- ix.** Εάν υπάρξει ανάγκη για χρήση φαρμάκων που εμπίπτουν στον κώδικα αντιμετώπισης φαρμακοδιέγερσης, ο θεράπων γιατρός οφείλει να δώσει βεβαίωση που να πιστοποιεί



την ανάγκη λήψης της συγκεκριμένης ουσίας. Η βεβαίωση πρέπει να υπογράφεται και να σφραγίζεται καταλλήλως και ο αθλητής έχει την ευθύνη να την προσκομίσει στον γιατρό της Ακαδημίας άμεσα.

- x.** Ακολουθεί το πρόγραμμα διατροφής που συστήνει ο διατροφολόγος καθ' όλη τη διάρκεια της ποδοσφαιρικής περιόδου καθώς και τους καλοκαιρινούς μήνες.
- xi.** Συμμετέχει στις προγραμματισμένες συνεδρίες (ιατρικές - ψυχολογικές -εργοφυσιολογικές – διατροφολογικές) της Ακαδημίας.

## Ι) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Η συνολική αξιολόγηση και η ανάλυση των δεδομένων για μελλοντικές κινήσεις και βελτιώσεις του προγράμματος γίνεται από τον Τεχνικό Διευθυντή της Ακαδημίας στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου των ηλικιακών τμημάτων.

Ταυτόχρονα γίνεται και η τελική αξιολόγηση του διοικητικού και τεχνικού προσωπικού. Όλες οι αξιολογήσεις γίνονται γραπτώς σε ηλεκτρονική μορφή.

Οι εκθέσεις αξιολόγησης των ποδοσφαιριστών παραδίδονται γραπτώς δύο φορές τον χρόνο (Δεκέμβριο και Μάιο) από τους προπονητές των αντίστοιχων τμημάτων στον Επικεφαλής Ανάπτυξης της Ακαδημίας. Ιδιαίτερα ταλαντούχοι ποδοσφαιριστές μετά από ανάλυση όλων των σημαντικών παραμέτρων προωθούνται για την περαιτέρω εξέλιξή τους στο επόμενο μεγαλύτερο ηλικιακό γκρουπ.

Καθ' όλη την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου πραγματοποιούνται δοκιμαστικά ποδοσφαιριστών σε όλες τις ηλικίες μετά από εισήγηση του τμήματος σκάουτινγκ ή από σύσταση.

Επίσης μία φορά το χρόνο η ΠΑΕ διοργανώνει «ανοιχτά» δοκιμαστικά ποδοσφαιριστών σε επιλεγμένες ηλικιακές κατηγορίες.

**Βραχυπρόθεσμοι: Ένα έτος**

1. Στελέχωση ομάδων Κ-19 και Κ-17.
2. Συμμετοχή και των 2 ηλικιακών κατηγοριών στο Πρωτάθλημα της Super League 2.
3. Προώθηση στην πρώτη ομάδα τουλάχιστον 3 ποδοσφαιριστών για προπονήσεις.
4. Υπογραφή Επαγγελματικού συμβολαίου τουλάχιστον ενός ποδοσφαιριστή στο τέλος της περιόδου 2025-26.
5. Στελέχωση ομάδας Κ-10 στο τέλος της περιόδου 2025-26.

**Μεσοπρόθεσμοι: Δύο έως τρία έτη**

1. Στελέχωση και των υπολοίπων ηλικιακών κατηγοριών (Κ-15, Κ-13, Κ-12, Κ-11).
2. Στελέχωση προπονητικού επιτελείου με αντίστοιχα τυπικά προσόντα ανά ηλικιακή κατηγορία
3. Πρόσληψη ή συνεργασία με διατροφολόγο, ψυχολόγο και εργοφυσιολόγο.
4. Δημιουργία τμημάτων υποδομής κοριτσιών
5. Υπογραφή Επαγγελματικού συμβολαίου τουλάχιστον δύο ποδοσφαιριστών στο τέλος της περιόδου 2026-27 και 2027-28.

**Μακροπρόθεσμοι: 4 έως 5 έτη**

1. Δημιουργία προπονητικού κέντρου (τόσο για την πρώτη ομάδα όσο και για τα τμήματα υποδομών)

<https://www.markofc.gr/exangelies-vomva-tou-dimarchou-k-alagianni-gia-voithitiko-kai-fotismo-superleague-1-sto-gipedo-markopoulou/>

2. Συνεργασίες με τοπικές ομάδες των Μεσογείων - Δημιουργία μητροπολιτικού συλλόγου
3. Υπογραφή Επαγγελματικού συμβολαίου τουλάχιστον τριών ποδοσφαιριστή στο τέλος της περιόδου κάθε περίοδο.

### **Αξιολόγηση στόχων 2025-2026**

Κατά την αγωνιστική περίοδο που διανύουμε σσ. 2025-26, έχουν υλοποιηθεί κατά πολύ μεγάλο ποσοστό οι στοίχοι που είχαν τεθεί αρχικά. Η ομάδα στελέχωσε σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα τις ομάδες Κ-19 και Κ-17 και έλαβαν συμμετοχή στο αντίστοιχο πρωτάθλημα της Super League 2 με αξιοπρόσεκτη παρουσία.

Επιπλέον, ήδη 3 ποδοσφαιριστές προπονούνται με την πρώτη ομάδα και στελεχώνουν την διαδικασία εδώ και αρκετό καιρό. Αναμένεται τουλάχιστον ένας εξ αυτών να υπογράψει και το πρώτο του επαγγελματικό συμβόλαιο.

Τέλος, ήδη έχει ανακοινωθεί η δημιουργία ομάδας Κ-10 με την συμμετοχή τουλάχιστον 10 αθλητών.

## Κ) ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

5-ΕΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΗΛΙΚΙΑΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ
Ανακάλυψη του ποδοσφαίρου Μαθαίνω να χειρίζομαι την μπάλα	Κ/6 – Κ/7
Μαθαίνω να ενεργώ με την μπάλα στοχευμένα	Κ/8 – Κ/9
Μαθαίνω να παίζω με τους συμπαίκτες μου στοχευμένα	Κ/10 – Κ/11 – Κ/12
Μαθαίνω τις θέσεις και τα βασικά καθήκοντα στο 11 vs 11	Κ/13
Μαθαίνω τη σύνδεση των βασικών καθηκόντων	Κ/14 – Κ/15
Μαθαίνω πώς να παίζω ως ομάδα	Κ/16-Κ/17
Αποδίδοντας / Κερδίζοντας ως ομάδα	Κ/19

## Λ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για την εγγραφή στην ακαδημία του συλλόγου ακολουθείται η παρακάτω διαδικασία:

### **ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΑΘΛΗΤΗ**

- Αίτηση εγγραφής (χορηγείται από την Γραμματεία).
- Πιστοποιητικό γέννησης για τους αθλητές κάτω των 12 ετών ή ταυτότητα (προσοχή στο πιστοποιητικό να υπάρχει φωτογραφία)
- Κάρτα Υγείας Αθλητή (σε ισχύ) θεωρημένη από Καρδιολόγο.

### **ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΠΑΝΕΓΓΡΑΦΗΣ ΑΘΛΗΤΗ**

- Αίτηση εγγραφής (χορηγείται από την Γραμματεία).
- Κάρτα Υγείας Αθλητή (σε ισχύ) θεωρημένη από Καρδιολόγο.
- Απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή του αθλητή στις δραστηριότητες της ομάδας είναι η προμήθεια σετ ρουχισμού για τις ανάγκες της σεζόν (σετ προπόνησης, φόρμα αποστολής κτλ). Σχετικές πληροφορίες για τα εναλλακτικά πακέτα και τιμές στην Γραμματεία.

Για την συμμετοχή αθλητών στα τμήματα **K-15**, **K-17** και **K-19**, απαιτείται η δήλωση συμμετοχής στα δοκιμαστικά, οι ημερομηνίες των οποίων ανακοινώνονται έγκαιρα στο site της ΠΑΕ και τους λογαριασμούς κοινωνικής δικτύωσης της αντίστοιχα. Απαιτείται μόνο η επίδειξη ενεργούς κάρτας υγείας και η συγκατάθεση από το σωματείο τους αν είναι ενεργοί ποδοσφαιριστές.



**Μ) ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

**ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:**

**Υπεύθυνος: κ. Αλέξανδρος Καραβίδας mob: 6947676107**

**Mail: [fcmarko1927@gmail.com](mailto:fcmarko1927@gmail.com)**

**ΤΜΗΜΑΤΑ Κ-15 / Κ-17 / Κ-19**

**Υπεύθυνη: κ. Έφη Δελλή mob: 6987495555**

**Mail: [paemarkofc@gmail.com](mailto:paemarkofc@gmail.com)**

**Για την Π.Α.Ε. Γ.Σ. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΚΟ**

**Ημερομηνία: 15/07/2025**

**Αντώνιος Πίκουλας**

**Πρόεδρος**

**Ελευθέριος Βελέντζας**

**Επικεφαλής Ανάπτυξης Υποδομών**



# **ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

**ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΚΟ Π.Α.Ε.**

## Γενικοί κανόνες

### Προσωπικότητα αθλητή

- i. Ο αθλητής της Ακαδημίας επιδιώκει τη δημιουργία ολοκληρωμένης προσωπικότητας, **υπόδειγμα για το κοινωνικό σύνολο.**
- ii. Οι **πράξεις** και οι **σκέψεις** του αθλητή διέπονται από τα ακόλουθα γνωρίσματα:
  - i. Αθλητικό ιδεώδες / Ευγενής άμιλλα / Fair Play
  - ii. Ευγένεια
  - iii. Ευσυνειδησία
  - iv. Υπευθυνότητα
  - v. Προσπάθεια μέγιστης απόδοσης
  - vi. Πειθαρχία προς τις διατάξεις των Αθλητικών Αρχών και του παρόντος Κανονισμού.

Ο αθλητής:

- i.** Συμπεριφέρεται και απευθύνεται με ευγένεια και σεβασμό σε κάθε εργαζόμενο στην Ακαδημία, τις Εγκαταστάσεις και γενικότερα στην Π.Α.Ε.
- ii.** Απευθύνεται σε επίσημο εκπρόσωπο της Ακαδημίας ( Προπονητή, Συντονιστή ομάδας, Τεχνικό Διευθυντή) για τα θέματα που τον απασχολούν, αγωνιστικά ή μη.
- iii.** Συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες της Ακαδημίας (αγωνιστικές και μη). Ειδικότερα σ' όλες τις προπονήσεις στους τόπους και τις ώρες που καθορίζονται από την Ακαδημία, όπως και σ' όλους τους ποδοσφαιρικούς αγώνες (επίσημους ή φιλικούς), ανεξάρτητα του τόπου τελέσεώς τους. Εξάιρεση αποτελούν λόγοι υγείας, κατόπιν εξέτασης του ιατρού της Ακαδημίας, και σχολικές / εκπαιδευτικές υποχρεώσεις κατόπιν ενημέρωσης της Ακαδημίας.
- iv.** Ακολουθεί τις οδηγίες (εκπαιδευτικές, τεχνικές, αθλητικές και πειθαρχικές) οι οποίες του γνωστοποιούνται κάθε φορά και θεσπίζονται από τη φιλοσοφία της Ακαδημίας.



- v.** Είναι συνεπής στις σχολικές - σπουδαστικές του υποχρεώσεις. Μελετά με συνέπεια και υπευθυνότητα και επιδεικνύει ζήλο στη μελέτη των μαθημάτων του και την εν γένει επιμόρφωσή του.
- vi.** Ασκεί αθλητική δραστηριότητα μόνο στο πλαίσιο των υποχρεώσεων της Ακαδημίας. Εάν επιθυμεί να συμμετέχει σε άλλη αθλητική δραστηριότητα, ενημερώνει την Ακαδημία και λαμβάνει σχετική άδεια.
- vii.** Συμμετέχει με μεγάλη προσοχή σε οποιαδήποτε δραστηριότητα που εγκυμονεί κινδύνους για τη σωματική του ακεραιότητα, όπως extreme sports, οδήγηση ποδηλάτου, σκι, σερφινγκ κ.α.
- viii.** Οδηγεί αυτοκίνητο μόνον όταν αποκτήσει δίπλωμα και πάντα φορώντας ζώνη ασφαλείας.
- ix.** Ενημερώνει εγγράφως την Ακαδημία σε περίπτωση που κάποιος διαμεσολαβητής αθλητών (manager / agent) έρθει σε επικοινωνία μαζί του ή με τον κηδεμόνα του.
- x.** Δεν λαμβάνει ουσίες και συμπληρώματα που μπορούν να επιφέρουν τεχνητή μετατροπή της φυσικής αγωνιστικής ικανότητας (ντόπινγκ) καθώς και δεν χρησιμοποιεί μέσα



σωματικής ή νευρικής διέγερσης, όπως ορίζεται από τις διατάξεις της κείμενης νομοθεσίας.

- xi.** Δεν συμμετέχει σε τυχερά παιχνίδια (πχ. στοίχημα, χαρτοπαιξία).
- xii.** Προβάλλει με τον καλύτερο τρόπο την εικόνα της ομάδας με την γενικότερη συμπεριφορά του εντός και εκτός της Ακαδημίας.



## Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στην Προπόνηση

Ο αθλητής:

- i.** Συμμετέχει σε όλες τις προπονήσεις και δεν απουσιάζει αδικαιολόγητα. Σε περίπτωση που θα παρουσιαστεί σοβαρός λόγος, ο αθλητής ενημερώνει την Ακαδημία.
- ii.** Τηρεί ακριβώς τις καθορισμένες ώρες συνάντησης πριν την προπόνηση, όπως αυτές καθορίζονται από την Ακαδημία.
- iii.** Προσέρχεται στο γήπεδο στην καθορισμένη ώρα ούτως ώστε να έχει τον απαραίτητο χρόνο να προετοιμαστεί για την προπόνηση του.
- iv.** Κατά τη διάρκεια της προπόνησης καταβάλλει τη μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια, με αφοσίωση στις εντολές των προπονητών του για να επιτύχει τη βελτίωση των ικανοτήτων του.
- v.** Δεν διακόπτει την προπόνηση χωρίς σοβαρό λόγο.
- vi.** Ενημερώνει επιτόπου τους προπονητές του και το μέλος του Ιατρικού τμήματος που βρίσκεται στα γήπεδα για οποιαδήποτε ενόχληση αισθανθεί.
- vii.** Χρησιμοποιεί αποκλειστικά τον αθλητικό εξοπλισμό που του παραχωρείται από την Ακαδημία.



- viii.** Χρησιμοποιεί το γυμναστήριο μόνο κατόπιν άδειας και απαραίτητα με συνοδεία προπονητή, γυμναστή ή φυσιοθεραπευτή.

### Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στην Αποστολή

Ο αθλητής:

- i.** Ακολουθεί τις οδηγίες των Προπονητών του όσον αφορά στις προκαθορισμένες ώρες συνάντησης για την αναχώρηση.
- ii.** Ακολουθεί τις μετακινήσεις της ομάδας με το μεταφορικό μέσο που επιλέγει η Ακαδημία για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις. Σε περίπτωση μεμονωμένης μετακίνησης του αθλητή, απαιτείται η σύμφωνη γνώμη της Ακαδημίας.
- iii.** Τηρεί το πρόγραμμα κατά τη διάρκεια της αποστολής (ωράριο γευμάτων, εγέρσεως, ομαδικών συγκεντρώσεων κ.λπ.), όπως αυτά καθορίζονται από τον υπεύθυνο της αποστολής.
- iv.** Τηρεί την ομοιόμορφη ενδυμασία όπως ορίζεται από τους προπονητές του.
- v.** Κλείνει το κινητό του τηλέφωνο 1 ½ ώρα πριν τον αγώνα.



### Συμπεριφορά και Υποχρεώσεις στον Αγώνα:

Ο αθλητής:

- i.** Συμπεριφέρεται με σεβασμό προς τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους του.
- ii.** Πειθαρχεί χωρίς διαμαρτυρία στις αποφάσεις των διαιτητών.
- iii.** Απευθύνεται στους προπονητές του για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε προβλήματος.
- iv.** Επιδεικνύει συμπεριφορά που προάγει τα αθλητικά ιδεώδη και συμβαδίζει με την ιστορία της ομάδας

## ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Όταν ο αθλητής καλείται σε μικτές ή στις εθνικές αντιπροσωπευτικές ομάδες:

- i.** Συμμορφώνεται με τις υποδείξεις και τις οδηγίες των προπονητών και των αθλητικών αρχών (τοπικές ενώσεις, SL, ομοσπονδία).
- ii.** Καταβάλλει τη μεγαλύτερη προσπάθεια για να διακριθεί η ομάδα του, επιδιώκοντας συγχρόνως και την εξύψωση και φήμη του σωματείου.
- iii.** Συμπεριφέρεται αθλητικά και κόσμια, όπως αρμόζει στην ιστορία της ΠΑΕ ΜΑΡΚΟ, αποφεύγοντας τη δημιουργία επεισοδίων, πράξεων και γεγονότων, τα οποία ξεφεύγουν της αξιοπρέπειας, της κοσμιότητας και της έννοιας του «ευ αγωνίζεσθαι».
- iv.** Συμμετέχει στις εκδηλώσεις που διοργανώνει η Ε.Π.Ο. και η Superleague με σκοπό την ανάπτυξη ή διάδοση του ποδοσφαίρου και του κοινωνικού ρόλου αυτού.

## ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ - ΚΥΡΩΣΕΙΣ

- i. Αθλητής που παρατηρείται από τους διαιτητές ή/και τις αθλητικές αρχές για συμπεριφορά έξω από τα αθλητικά πλαίσια, τιμωρείται και από την Ακαδημία.
- ii. Αθλητής ο οποίος παραβαίνει τον παρόντα κανονισμό τιμωρείται ανάλογα με τη βαρύτητα της παράβασης και η ποινή του μπορεί να φθάσει μέχρι και την οριστική αποβολή του από την Ακαδημία.



# **ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ**

**ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΚΟ Π.Α.Ε.**

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ

Ο προπονητής πρέπει να έχει άριστη συμπεριφορά, ήθος, γνώση, πνευματική καλλιέργεια και παιδαγωγικές ικανότητες. Να έχει συναισθηματική σταθερότητα για να μπορεί και ο ίδιος να διαχειρίζεται την διαφορετικότητα και τα συναισθήματα όλων των παιδιών.

Ο προπονητής Ακαδημίας αναφέρεται στον Επικεφαλής και έχει την πλήρη ευθύνη για την εκπαίδευση και την εξέλιξη των παιχτών της συγκεκριμένης ηλικιακής κατηγορίας που προπονεί.

Πρέπει να αναπτύσσει και να παραδίδει ολοκληρωμένο και λεπτομερές πλάνο ανάπτυξης για το ηλικιακό τμήμα που είναι υπεύθυνος.

Επιπλέον να συνεργάζεται με το υποστηρικτικό προσωπικό που συμμετέχει στην ανάπτυξη των ικανοτήτων των ποδοσφαιριστών π.χ. προπονητές φυσικής κατάστασης, προπονητές τερματοφυλάκων, ιατρικό προσωπικό, ψυχολόγους, διατροφολόγους, βίντεο αναλυτές, φροντιστές και αθλητικούς επιστήμονες και εκπαιδευτικούς.

Μετά από όλους τους αγώνες παρακολουθεί το βίντεο και βοηθά τον αναλυτή στην προετοιμασία του βίντεο για την ανατροφοδότηση των ποδοσφαιριστών.

Πρέπει να είναι κατάλληλα προετοιμασμένος για όλες τις προπονήσεις και τους αγώνες.

Να διασφαλίζεται επιπλέον ότι όλοι οι παίχτες που έχει υπό την επίβλεψή του δρουν με τον τρόπο που απαιτείτε βάση του κώδικα συμπεριφοράς της Ακαδημίας και είναι ακριβείς στις υποχρεώσεις τους.

Να λαμβάνει μέρος σε αναπτυξιακές δραστηριότητες οι οποίες θα βελτιώνουν το επίπεδο της προπονητικής εργασίας του.



## ΑΚΑΔΗΜΙΑ Γ.Σ. ΜΑΡΚΟ Π.Α.Ε.

### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο παρών εσωτερικός κανονισμός περιλαμβάνει όλες τις πτυχές των υποχρεώσεων, ενεργειών και αρμοδιοτήτων των προπονητών απέναντι στο Σύλλογο και τη Διοίκηση, στον Επικεφαλής Ακαδημίας και σε όλους όσους συνθέτουν την Ποδοσφαιρική Ακαδημία της Γ.Σ. ΜΑΡΚΟ.

#### ΣΚΟΠΟΣ

Να καθορίσει τις εργασιακές σχέσεις του προπονητή με το Σύλλογο καθώς και να οριοθετήσει τα πλαίσια δράσης του σε σχέση με τις επιλογές του Επικεφαλής. Επίσης ο κανονισμός έχει ως σκοπό την εύρυθμη και αρμονική λειτουργία της Ακαδημίας.

#### ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ

Ο κανονισμός είναι ένα πλάνο λειτουργίας που διέπεται από ορισμένες αρχές οι οποίες συμβάλλουν στην επίτευξη ενός κατά το δυνατόν καλύτερου αποτελέσματος του επιδιωκόμενου σκοπού. Συμβάλλει στην πλήρη ενημέρωση των προπονητών του Συλλόγου για οποιοδήποτε θέμα συνάπτεται με την ομάδα και την εργασιακή σχέση του με αυτή. Τέλος, καθορίζει τα πλαίσια δραστηριότητας των προπονητών τα οποία διαπνέονται από ελευθερία κινήσεων κάτω από τον ενιαίο προπονητικό σχεδιασμό.

#### ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Ο Επικεφαλής της Ποδοσφαιρικής Ακαδημίας έχει τον τελικό λόγο επί όλων των θεμάτων που αφορούν τον Σύλλογο και είναι υπεύθυνος για την οργάνωση, σχεδίαση, εφαρμογή και υλοποίηση του προπονητικού σχεδιασμού. Ακόμη, καθοδηγεί, ελέγχει και

παρακινεί τους προπονητές προς την εκπλήρωση των προκαθορισμένων στόχων κάθε τμήματος.

Οι προπονητές έχουν τον απόλυτο έλεγχο των τμημάτων τους, πάντα σε συνεργασία με τον Επικεφαλής και τον Υπεύθυνο Διοίκησης.

## Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

### Προφίλ:

Το μοντέλου του σύγχρονου προπονητή πρέπει να ακολουθεί όλα αυτά τα χαρακτηριστικά που εκφράζουν το σύγχρονο ποδόσφαιρο. Πρέπει να σκέφτεται και να εκφράζεται δημιουργικά και αποτελεσματικά. Για να επιτευχθεί αυτό χρειάζεται να έχει γνώσεις, ευρύτητα πνεύματος και να μπορεί να προσαρμόζεται σύμφωνα με το περιβάλλον όπου δραστηριοποιείται.

Η προσωπικότητα του σύγχρονου προπονητή πρέπει να εκφράζεται από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- Γνώση: Να γνωρίζει πολύ καλά το αντικείμενο, να βελτιώνει συνεχώς τις γνώσεις του, να έχει την ικανότητα μεταδοτικότητας, να εφαρμόζει σύγχρονες προπονητικές μεθόδους και να συνδυάζει την θεωρητική εκπαίδευση με την εξάσκηση.
- Καθορισμός Στόχων: Να προσπαθεί να βάζει ρεαλιστικούς στόχους και να οργανώνει αποτελεσματικά την αγωνιστική δραστηριότητα με σκοπό να υλοποιούνται οι στόχοι στο σωστό χρονοδιάγραμμα.
- Εμμονή: Αφοσίωση στη δουλειά και συγκέντρωση στο προκαθορισμένο στόχο.
- Υπομονή: Πρέπει να αντιμετωπίζει όλες τις καταστάσεις που διαμορφώνονται με καθαρό μυαλό και δημιουργική σκέψη.
- Ικανότητα: Ικανότητα ανάλυσης των δεδομένων, ικανότητα δημιουργίας κινήτρων.

- Προσοχή στη λεπτομέρεια: Κάθε πληροφορία πρέπει να καταγράφεται και να αναλύεται.
- Φιλοδοξία: Η φιλοδοξία ως κίνητρο είναι σημαντικό πλεονέκτημα του κάθε προπονητή, ώστε να πετυχαίνει υψηλούς στόχους.
- Θετική σκέψη: Πάντα πρέπει να σκέφτεται και να εκφράζεται θετικά ώστε να διαμορφώνει αυτοπεποίθηση και ψυχολογία νικητή στους παίκτες.
- Ψυχολογία: Να έχει ικανότητες ψυχολόγου, να επικοινωνεί με τους παίκτες εντός και εκτός γηπέδου, να προσαρμόζει τη συμπεριφορά του ανάλογα με το χαρακτήρα και τη προσωπικότητα του αθλητή.

## ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Ο προπονητής πρέπει να καταγράφει τους στόχους προπόνησης του κάθε τμήματός σε συνεργασία με τον Επικεφαλής. Το πρόγραμμα του θα εκπονείται και θα βασίζεται στον ενιαίο προπονητικό σχεδιασμό με τους στόχους να καλύπτουν διάρκεια μακρόκυκλων και μικρόκυκλων. Επίσης, κάθε προπονητική μονάδα απαιτείται να καταγράφεται σε έντυπο που θα δομηθεί και θα μοιραστεί από τον Επικεφαλής και να τοποθετείται σε ειδικό φάκελο που θα βρίσκεται στα γραφεία της ομάδας.

Ο προπονητής πρέπει να καταγράφει την μηνιαία απόδοση των παικτών τόσο στην προπόνηση όσους και στους αγώνες ώστε να ελέγχεται η τήρηση και εκπλήρωση του ενιαίου προπονητικού σχεδιασμού. Θα αναλύεται, σε συνεργασία με τον Επικεφαλής, ο σχολιασμός και θα καθορίζονται οι επιμέρους στόχοι για αντιμετώπιση κάθε κατάστασης.

Οι προπονητές υποχρεούνται να διατηρούν μηνιαίο απουσιολόγιο, που θα αφορά τόσο –κυρίως- τις προπονήσεις όσο και τους αγώνες. Θα κρατείται και ο λόγος απουσίας στο



φυλλάδιο, το οποίο θα διανεμηθεί στους προπονητές από τον Επικεφαλής και στον οποίο θα καταλήγει.

Ακόμα είναι απαραίτητα άμεσα να συμπληρωθούν και να παραδοθούν στον Επικεφαλής οι ατομικές καρτέλες κάθε αθλητή. Ο προπονητής θα κρατάει αντίγραφο.

Τέλος, η γραμματεία θα παραδίδει στους προπονητές και στον Επικεφαλής το αθλητικό δυναμικό κάθε τμήματος που θα περιλαμβάνει τις διευθύνσεις και τα τηλέφωνα των παιδιών.

Λόγω προστασίας προσωπικών δεδομένων, τα προσωπικά στοιχεία των αθλητών και των οικογενειών τους δεν διαρρέουν εκτός Ακαδημίας.

#### **ΠΑΡΟΥΣΙΑ-ΕΜΦΑΝΙΣΗ-ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ-ΑΓΩΝΕΣ-ΣΧΕΣΕΙΣ**

- Η παρουσία των προπονητών στις επίσημες εκδηλώσεις της Ακαδημίας συνοδεύεται με τα επίσημα ρούχα. Απαγορεύεται να φορούν οι προπονητές της Ακαδημίας σκουλαρίκια όταν είναι ενδεδυμένοι με τα χρώματα και το σήμα της ομάδας.
- Η προσέλευση στις προπονήσεις γίνεται 15' προ της έναρξης και τουλάχιστον 60' προ των παιχνιδιών. Για τα εκτός έδρας παιχνίδια η συνάντηση ορίζεται στο προπονητικό κέντρο της Γ.Σ. ΜΑΡΚΟ.
- Σε συγκεκριμένες περιόδους, 2 φορές τον χρόνο, πραγματοποιούνται εργομετρικές αξιολογήσεις-μετρήσεις στο γήπεδο και απαιτείται η παρουσία των προπονητών στα τμήματά τους.
- Οι προπονητές ενημερώνουν την γραμματεία για την απουσία αθλητών ώστε με την σειρά της να ενημερώσει τους γονείς.

- Η μάθηση στοιχείων θεωρητικού περιεχομένου καθώς και η διαδικασία εσωτερικού κανονισμού θεωρείται απαραίτητη κατά την διάρκεια τους έτους.
- Οι σχέσεις μεταξύ των προπονητών κατά τη διάρκεια των προπονήσεων πρέπει να διέπονται από πνεύμα συνεργασίας, αλληλεγγύης και αλληλοβοήθειας.
- Για οποιοδήποτε πρόβλημα μεταξύ των προπονητών ενημερώνεται ο Επικεφαλής και ο Υπεύθυνος Διοίκησης, οι οποίοι επιλύουν το πρόβλημα σε συνεργασία με τους προπονητές.
- Διοργανώνει συγκεντρώσεις του τμήματός του εκτός των ωρών προπόνησης για θεωρητική κατάρτιση ή όποιο άλλο ποδοσφαιρικό θέμα θέλει να αναπτύξει.
- Μπορεί επίσης να πραγματοποιεί συγκέντρωση γονέων για να τους ενημερώνει, κατόπιν αιτήματος του Τεχνικού Διευθυντή.
- **Ο προπονητής αποφεύγει να δημιουργεί προσωπικές σχέσεις με τους γονείς των αθλητών ανεξαρτήτου τμήματος και ηλικίας.**
- Οποιοδήποτε θέμα προκύψει με τις σχέσεις προπονητών-γονέων, ο προπονητής ενημερώνει τον Επικεφαλής και τον υπεύθυνο Διοίκησης.
- Ο προπονητής κάθε τμήματος οφείλει να παρακολουθεί και να καταγράφει σε ειδικό φυλλάδιο (scout report) έναν αγώνα το μήνα ο οποίος θα επιλέγεται κατόπιν συνεννόησης με τον Επικεφαλής σε αναρτημένο πρόγραμμα στις αρχές του μήνα.

- Ο προπονητής κάθε τμήματος παραλαμβάνει το αθλητικό υλικό για το τμήμα του και είναι υπόλογος γι' αυτό καθημερινά.
- Τα παραπάνω ισχύουν ανελαστικά για όλους τους προπονητές (τομέα, τμημάτων, φυσικής κατάστασης και τερματοφυλάκων).
- Ο προπονητής διατηρεί το δικαίωμα να αποστείλει προτάσεις για την βελτίωση της λειτουργία τόσο του τμήματος όσο και της Ακαδημίας.
- Προσοχή σε σχόλια και παρατηρήσεις σε διάφορα site κοινωνικής δικτύωσης.

Το **πρότυπο προπονητής** εκτός των άλλων, άρτια εμφάνιση & συμπεριφορά, συνοδεύεται από τυπική χρονική προσέλευση στις παρακάτω δραστηριότητες:

1. Καθημερινό απουσιολόγιο, κάθε Πέμπτη θα αποστέλλεται στο email του Επικεφαλής και της Γραμματείας.
2. Τρίμηνη αποτύπωση ύλης σε σχέση με τους στόχους, στο ειδικό έντυπο το οποίο θα διανεμηθεί από τον Επικεφαλής.
3. Λεπτομερής καταγραφή χρόνου συμμετοχής των αθλητών στα παιχνίδια του ΣΚ, η οποία θα αποστέλλεται κάθε Δευτέρα ηλεκτρονικά στον Επικεφαλής.
4. Αξιολόγηση Δεικτών απόδοσης τα Χριστούγεννα και τον Μάιο για τους αθλητές των αγωνιστικών τμημάτων.



5. Διατήρηση ατομικής καρτέλας αξιολόγησης με παρατηρήσεις για τον κάθε αθλητή του τμήματος τόσο αθλητικά όσο και προσωπικά.

6. Διατήρηση και αποστολή κάθε 2 εβδομάδες του προπονητικού πρωτόκολλου με τις προπονήσεις στον Επικεφαλής.

7. Κάθε 15 μέρες και εσωτερικά του τεχνικού επιτελείου, θα ορίζονται 5 προπονητές οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για το υλικό προπόνησης. Για οποιαδήποτε απώλεια ενημερώνεται ηλεκτρονικά ο Επικεφαλής και η Γραμματεία.

Οι προπονητές μπορούν ανά πάσα στιγμή να επικοινωνούν με τον Τεχνικό Διευθυντή και να πραγματοποιούν συνάντηση μαζί του.

## **ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ**

Οι προπονητές των τμημάτων θα συγκεντρώνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Κάθε μήνα, θα ορίζεται προκαθορισμένη συνάντηση παρουσία των προπονητών, του Τεχνικού Διευθυντή και του Γενικού Διευθυντή. Θα αναλύονται οι προπονητικές μέθοδοι, οι προπονητικές διαδικασίες, οι επιδιωκόμενοι στόχοι, η σύγκληση όλων στον ενιαίο προπονητικό σχεδιασμό καθώς και όλα όσα αφορούν τους προπονητές και τα τμήματα (προβλήματα κλπ). Πιθανότερη ημέρα συνάντησης είναι η πρώτη Δευτέρα του μήνα εκτός απροόπτου.

Οι προπονητές έχουν την ευκαιρία να καταθέτουν προτάσεις επί της εξέλιξης και υλοποίησης του ενιαίου προπονητικού



σχεδιασμού, να συζητούν τον προβληματισμό τους και ότι άλλο αφορά την προπονητική διαδικασία. Τέλος, θα πραγματοποιείται ανά 3μηνο συνάντηση των προπονητών (επιλογή) με τον Προπονητή της Α' ομάδας.

***Η παρουσία των προπονητών στις παραπάνω συναντήσεις είναι υποχρεωτική και η απουσία τους προβλέπεται μόνο για σοβαρό λόγο.***

**Ο ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ.....**

Έλαβα γνώση και συμφωνώ με τον αναφερόμενο κανονισμό

Ονοματεπώνυμο:.....

Υπογραφή:.....



# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΚΟ Π.Α.Ε.

## Ο ρόλος των γονέων

- Η στήριξη των γονέων προς τους νεαρούς αθλητές βασίζεται σε 5 παράγοντες
  1. Κοινωνική / Συναισθηματική υποστήριξη
  2. Υλικά αγαθά
  3. Υποστήριξη / Παρότρυνση κατά την διάρκεια αγώνων, προπονήσεων
  4. Παρότρυνση για μια πιο αθλητική ζωή (Social Media, Κινητό, Ύπνος, Διατροφή, κτλ.)
  5. Αυτογνωσία, αυτοέλεγχος

## Ο ρόλος των γονέων

- Η υποστήριξη των γονιών μετά από κακή απόδοση ή ήττα στον αγώνα, βοήθησε τα παιδιά να μη βιώσουν δυσμενείς επιδράσεις του μετά-αγωνιστικού άγχους
- Η παρότρυνση των γονέων και η ικανοποίηση που δείχνουν για την προσπάθεια των παιδιών τους, συνδέεται με συναισθηματική ασφάλεια και την παραμονή των παιδιών στον αθλητισμό

## Ο ρόλος των γονέων

- Αρνητικές παρεμβάσεις των γονιών:
  1. Καθοδήγηση από την εξέδρα
  2. “Προπόνηση” στο σπίτι
  3. Οδηγίες διαφορετικές από αυτές του προπονητή
  4. Παρότρυνση για σκληρό φάουλ στον αντίπαλο
  5. Παρότρυνση για αντιαθλητική συμπεριφορά προς τον αντίπαλο

## Κώδικας δεοντολογίας για γονείς

- 1. Παραμείνετε στην εξέδρα κατά την διάρκεια του αγώνα και όχι στα αποδυτήρια ή στον αγωνιστικό χώρο.
- 2. Μη δίνετε οδηγίες στον προπονητή και μη παρεμβαίνετε στο έργο του.
- 3. Μη κάνετε υποτιμητικά σχόλια για τους προπονητές, τους αθλητές ή για άλλους γονείς.

## Κώδικας δεοντολογίας για γονείς

- 4. Μη προσπαθείτε να δώσετε οδηγίες στο παιδί σας κατά την διάρκεια του αγώνα.
- 5. Ενισχύστε την ομάδα του παιδιού σας.
- 6. Δείξτε ενδιαφέρον, ενθουσιασμό και υποστήριξη στο παιδί σας.
- 7. Να ελέγχετε τα συναισθήματα σας και να μην παρεκτρέπεστε στους αγώνες.

## Κώδικας δεοντολογίας για γονείς

- 8. Προσφέρετε την βοήθεια σας μόνο αν σας ζητηθεί από τον προπονητή ή τον υπεύθυνο. Τεχνικός Διευθυντής.
- 9. Να ευχαριστείτε τους προπονητές για την προσφορά τους στο παιδί σας.
- 10. Να συμμετέχετε σε διάφορες εκδηλώσεις της ομάδας, γίνονται για εσάς και τα παιδιά σας.

## Υποχρεώσεις των γονέων

- 1. Γνωρίστε τον προπονητή, μη ξεχνάτε ότι αυτός θα είναι δίπλα στο παιδί σας και ίσως αποτελέσει έναν από τα βασικά πρότυπα στη ζωή του
- 2. Μην επιτρέπετε αντιαθλητικές συμπεριφορές. Μιλήστε του στο σπίτι για την αξία του «ευ αγωνίζεσθε - fair play»
- 3. Βοηθήστε το παιδί σας να αντιληφθεί την αξία του αθλητισμού

## Υποχρεώσεις των γονέων

- 4. Οι στόχοι θέτονται από τον εκάστοτε υπεύθυνο Τεχνικό Διευθυντή . Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν και να συμβαδίζουν με τους στόχους των παιδιών στον αθλητισμό
- 5. Οι καλές σχέσεις μεταξύ γονέα και προπονητή μπορούν να προσφέρουν ασφάλεια και επιπλέον κίνητρο στον αθλητή
- 6. Όσο πιο νωρίς οι γονείς αντιληφθούν τον ρόλο τους ως συνοδοιπόροι στην αθλητική ζωή του παιδιού τους τόσο καλύτερη η εξέλιξη του αθλητή

## Υποχρεώσεις των γονέων

- 7. Να δημιουργείτε μια θετική ατμόσφαιρα και να σας νοιάζει η εξέλιξη κατά κύριο λόγο και η απόδοση του παιδιού σας και όχι μόνο η νίκη
- 8. Να υπενθυμίζετε στο παιδί σας τις υποχρεώσεις του απέναντι στον προπονητή του και την ομάδα του

## Υποχρεώσεις των γονέων

- 9. Αν έχετε κάποιο παράπονο απευθυνθείτε στον υπεύθυνο [Τεχνικός Διευθυντής] και μη το συζητάτε σε «πηγαδάκια» με άλλους γονείς. Έτσι δε βρέθηκε ποτέ η λύση
- 10. Μη κάνετε τον προπονητή της εξέδρας. Στο τέλος απλά θα μπερδέψετε το παιδί σας και θα το δυσκολεύει η παρουσία σας στο γήπεδο

## Υποχρεώσεις των γονέων

- 11. Μη ζείτε μέσα από τα παιδιά σας τα δικά σας ανεκπλήρωτα όνειρα. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να έχουν διαφορετικά όνειρα από εσάς, σεβαστείτε το!
- 12. Να αγαπάτε το παιδί σας για αυτό που είναι και όχι για αυτό που θα θέλατε να είναι ή για αυτό που θα θέλατε να γίνει

