



ΚΗΦΙΣΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΠΑΕ
Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Ακαδημίας
2025-2026





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
2. ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ
3. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ
4. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ
5. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ
6. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
7. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ
8. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
9. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ
10. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
11. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ
12. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



1. ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος, η βελτίωση της προπονητικής διαδικασίας και η ποιοτική ανάπτυξη του ποδοσφαιριστή, είναι οι βασικοί πυλώνες της εκπαιδευτικής φιλοσοφίας της Ακαδημίας.

Η συνεχής επιμόρφωση των προπονητών, η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ αθλητών και η προαγωγή αξιών όπως ο σεβασμός, η ομαδικότητα και η αυτοπειθαρχία, αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία αυτής της φιλοσοφίας. Στόχος μας είναι να διαμορφώσουμε ολοκληρωμένες προσωπικότητες, καλλιεργώντας παράλληλα τις αθλητικές δεξιότητες των νέων.

Φυσικά η διαδικασία είναι διαφορετική ανάλογα με την ηλικία του κάθε ποδοσφαιριστή και των ιδιαιτεροτήτων αυτής του της ηλικίας. Πρέπει να είναι σαφές ότι οι στόχοι προπόνησης είναι χωρισμένοι και εντελώς διαφοροποιημένοι ανά ηλικιακή ομάδα.

Κεντρικός πυλώνας παραμένει μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία να εξελίσσει συνεχώς τους νέους αθλητές, με ποιοτικό και δημιουργικό ποδόσφαιρο και σε βάθος χρόνου ο κορμός της Α ομάδας να στελεχώνεται αποκλειστικά από ποδοσφαιριστές των ακαδημιών μας.

Και αυτό είναι το όραμά μας. Να δημιουργούμε παίκτες υψηλού επιπέδου που να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου και σταδιακά να προωθούνται στην Α ομάδα. Ήδη δράττουμε καρπούς στην προσπάθειά μας αυτή, με παίκτες μας να αγωνίζονται στην Α ομάδα και να μεταγράφονται σε άλλους συλλόγους της Super League.



ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΠΡΩΤΗ ΟΜΑΔΑ

**ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ19

ΟΜΑΔΑ Κ19

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ17

ΟΜΑΔΑ Κ17

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ15

ΟΜΑΔΑ Κ15

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ12

ΟΜΑΔΑ Κ12

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ10

ΟΜΑΔΑ Κ10



3. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ19

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ17

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ15

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ12

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Κ10

TEAM MANAGER

ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΙΑΤΡΟΣ

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ



4) ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Οι προπονητικές εγκαταστάσεις της ομάδας βρίσκονται στην Νέα Κηφισιά, επί των οδών Κηφισού & Ερυμανθου. Διαθέτουν:

- Ένα γήπεδο διαστάσεων 90X46
- Ένα γήπεδο διαστάσεων 40X20
- Ιατρείο
- Γραφείο Διοίκησης, Meeting Room, Γραφείο Προπονητών
- Γραφείο Γραμματείας
- Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων
- Εντευκτήριο
- Τουαλέτες κοινού
- Αίθουσα γυμναστηρίου
- Φυσιοθεραπευτήριο
- Τέσσερις αίθουσες αποδυτηρίων
- Κερκίδες 200 θέσεων





5) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Στην Ακαδημία μας διαμορφώνεται ετήσιος προϋπολογισμός που αναθεωρείται σε κάθε αγωνιστική περίοδο, προκειμένου να εξασφαλίζεται η ομαλή λειτουργία του προγράμματος και η παροχή των καλύτερων δυνατών συνθηκών για τα παιδιά μας. Επενδύουμε με αυτό τον τρόπο στην οργάνωση και την στελέχωση των τμημάτων μας αλλά και στον άρτιο εξοπλισμό των χώρων μας.

Εκτός από την χρηματοδότηση από την ΠΑΕ, η Ακαδημία λαμβάνει χορηγίες από την τοπική και την ευρύτερη αγορά ενώ υπάρχει και μηνιαία συνδρομή των αθλητών σε κάθε ένα από τα τμήματά μας.

Στα έξοδα συγκαταλέγονται οι απολαβές προπονητών, οι ασφαλιστικές εισφορές, τα έξοδα των αγώνων, οι μετακινήσεις των ομάδων, η ιατροφαρμακευτική παροχή, τα λειτουργικά έξοδα κ.ά.



6) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Εκπαιδευτικοί στόχοι Βασικά Στοιχεία

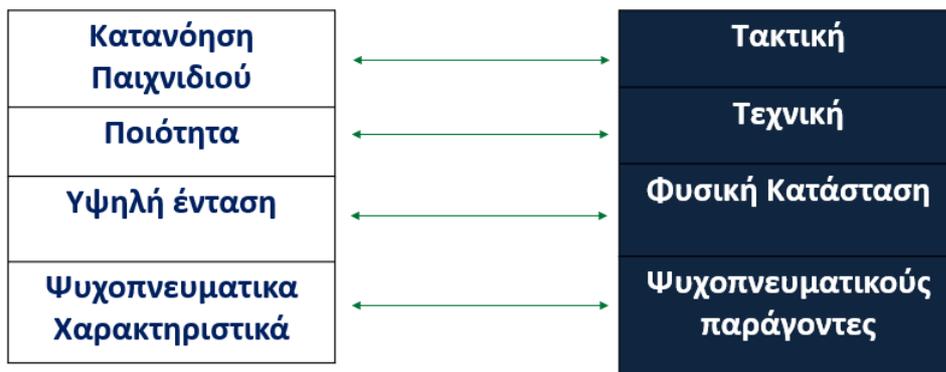




Υπάρχουν τέσσερα χαρακτηριστικά στοιχεία για την ανάπτυξη του ποδοσφαιριστή και ταυτίζονται με τα ισάριθμα πεδία αξιολόγησής του στο ποδόσφαιρο.

Η ισορροπημένη ανάπτυξη και των τεσσάρων αυτών πεδίων μέσω της συστηματικής προπόνησης συμβάλλει καθοριστικά στη συνολική εξέλιξη του αθλητή, δίνοντάς του τα εφόδια να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου.

Πώς σχετίζονται τα χαρακτηριστικά αυτά με τα 4 πεδία αξιολόγησης;





Στάδια-εκπαίδευσης

- Στο πρώτο στάδιο (ηλικίες 5-8) στόχος είναι η ανακάλυψη του ποδοσφαίρου
- Στο δεύτερο στάδιο (ηλικίες 8-14) ξεκινά η εκμάθηση των τεχνικών δεξιοτήτων
- Στο τρίτο στάδιο (ηλικίες 14-17) αρχίζει η τακτική κατανόηση του παιχνιδιού και παράλληλα η βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Στο τέταρτο στάδιο (ηλικίες 17-19) πλέον εκκινεί η φάση της απόδοσης και η βελτίωση στις όποιες αδυναμίες έχει ο αθλητής

Γι αυτό επιμένουμε από την αρχή στις δοκιμές και εμπειρίες από πολλές θέσεις και όχι στην πρόωγη εξειδίκευση.

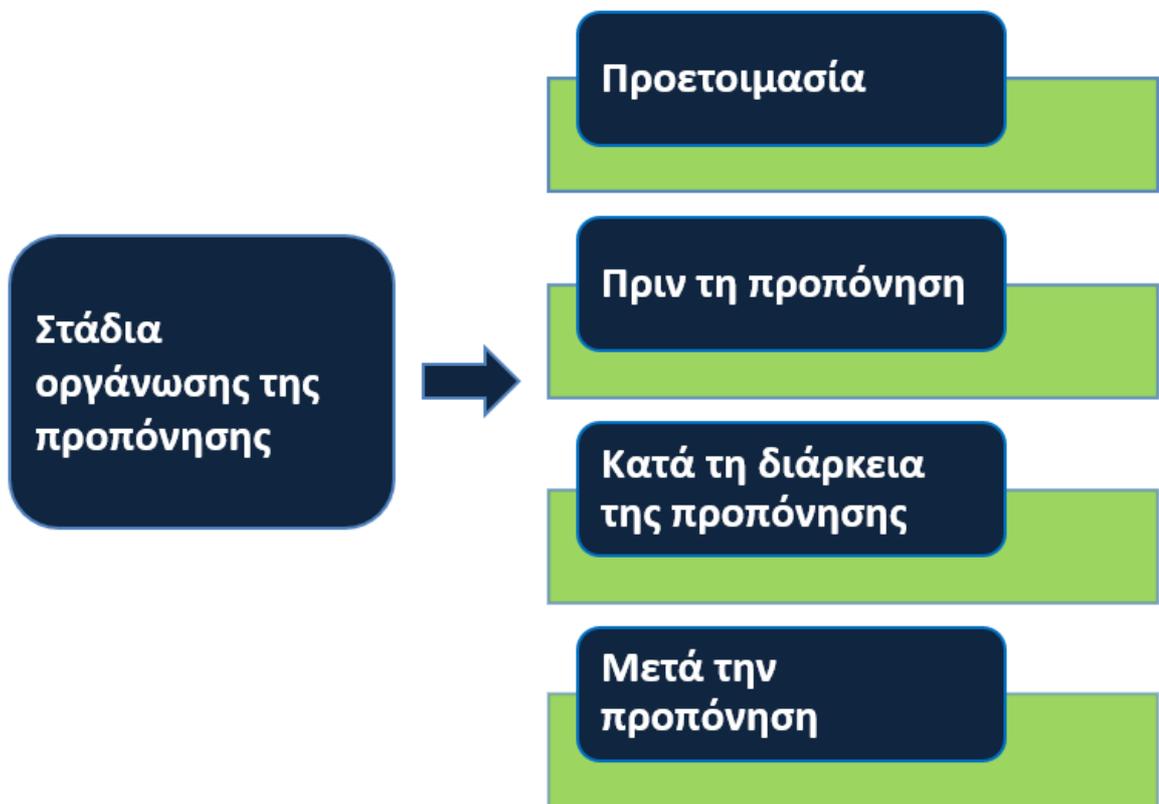
Δίνουμε βαρύτητα στην διαδικασία της προπόνησης και όχι στον εκάστοτε αντίπαλο

Αναδεικνύουμε προσωπικότητες και όχι «ρομποτάκια» μέσα από περιορισμούς και κανόνες

Άλλωστε το παιχνίδι είναι ο καλύτερος δάσκαλος των παιδιών!



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ





Προετοιμασία

Πλάνο προπόνησης	<ul style="list-style-type: none">• Προκειμένου να είναι αποδοτικός ένας προπονητής σε μια προπόνηση, πρέπει να προετοιμάζει πάντα ένα πλάνο.• Ανεξάρτητα από την εμπειρία, η προετοιμασία πριν την έναρξη της διαδικασίας είναι απαραίτητη για μια αποτελεσματική προπόνηση.
Χρόνος	<ul style="list-style-type: none">• Ο σχεδιασμός του προπονητή πρέπει να βασίζεται στο χρόνο κατά τη διάρκεια της προπόνησης.• Για μια αποδοτική διαχείριση, ο προπονητής πρέπει να καθορίζει με λεπτομέρεια το χρόνο που δαπανά σε κάθε άσκηση.
Σημεία κλειδιά	<ul style="list-style-type: none">• Κάθε άσκηση πρέπει να έχει 2-3 προπονητικά σημεία, τα οποία καταγράφονται στο πλάνο προπόνησης.

Πριν την Προπόνηση

Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none">• Προετοιμασία των «εργαλείων» της προπόνησης• Εστίες, μπάλες, κώνοι πολλαπλών χρωμάτων, και 2-3 σετ από φανελάκια είναι απαραίτητα για να οργανωθεί μια προπονητική μονάδα.
Οργάνωση γηπέδου	<ul style="list-style-type: none">• Το γήπεδο πρέπει να είναι οργανωμένο πριν την έναρξη για μια ομαλή μεταφορά από τη μια άσκηση στην άλλη.
Σύνοψη	<ul style="list-style-type: none">• Πριν την έναρξη, αφιερώνουμε λίγο χρόνο με τα παιδιά, για να τους συνοψίσουμε το προπονητικό πλάνο της ημέρας και τα προπονητικά σημεία.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης

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

Μετά την Προπόνηση

Συζήτηση με τους παίκτες	<ul style="list-style-type: none">• Μην υποτιμάτε την αξία και την επίδραση ενός θετικού σχολίου ή ανατροφοδότησης στους παίκτες, μετά την προπόνηση.
Σύνοψη της προπόνησης	<ul style="list-style-type: none">• Συνοψίστε το προπονητικό σας πρόγραμμα μετά την προπόνηση και σημειώστε, τι δούλεψε σωστά και τι χρειάζεται βελτίωση. [όχι την λέξη λάθος]
Αυτο-αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none">• Βασική αρχή, η αυτοαξιολόγηση. Δεν διστάζουμε να ζητήσουμε τη γνώμη των συνεργατών μας σχετικά με τη διαχείριση της καθοδήγησης και τη δομή της προπόνησης.



ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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



ΣΤΥΛ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Γενικές κατευθύνσεις για την καθοδήγηση και προετοιμασία των προπονητών





Μεθοδολογία

Μεθοδολογία	<p>Θέλουμε να είμαστε κυρίαρχη του παιχνιδιού και να παίζουμε επιθετικό ποδόσφαιρο</p> <p>Η φιλοσοφία της προπόνησης πρέπει να είναι συνδεδεμένη με τον τρόπο Παιχνιδιού που θέλουμε</p> <p>Στην ασκήσεις τεχνικής και τακτικής η προπονήσεις πρέπει να έχουν το στοιχείο του ανταγωνισμού.</p>
Μπάλα	<ul style="list-style-type: none">Όλες οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με την μπάλα ειδικά στις μικρές ηλικίες [Με κάποιες εξαιρέσεις]
Διασκέδαση	<ul style="list-style-type: none">Ο προπονητής πρέπει να χρησιμοποιεί την δημιουργικότητά του για να σχεδιάζει διασκεδαστικές ασκήσεις, ποδοσφαίρου, ειδικά στις μικρές ηλικίες.

Οργάνωση

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

Καθοδήγηση του παίκτη

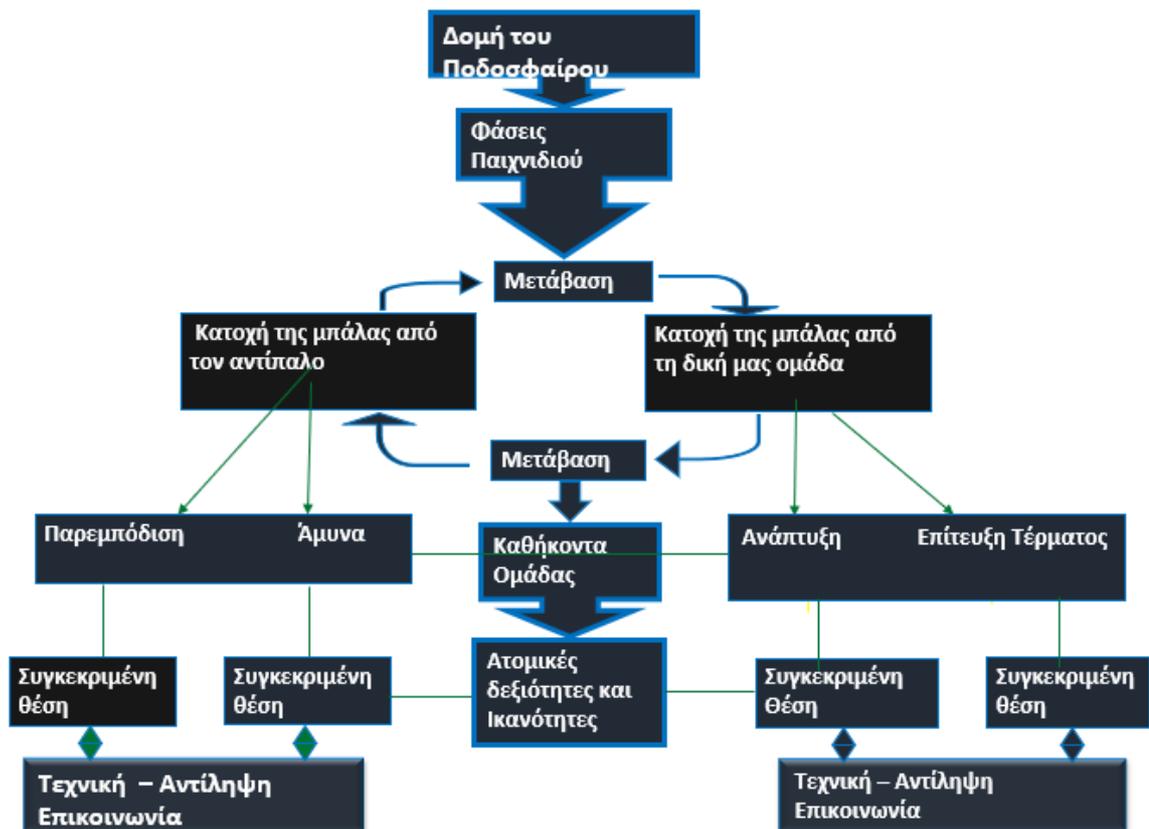
Έλεγχος και μεταβίβαση της μπάλας	<ul style="list-style-type: none">Η τεχνική του παίκτη βασίζεται πάνω στον έλεγχο της μπάλας και την ακρίβεια της μεταβίβασης.Η ποιότητα και η κατεύθυνση της 1^{ης} επαφής είναι προτεραιότητα.
Αντίληψη και επίγνωση	<ul style="list-style-type: none">Έμφαση στη διατήρηση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

Καθοδήγηση της ομάδας

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



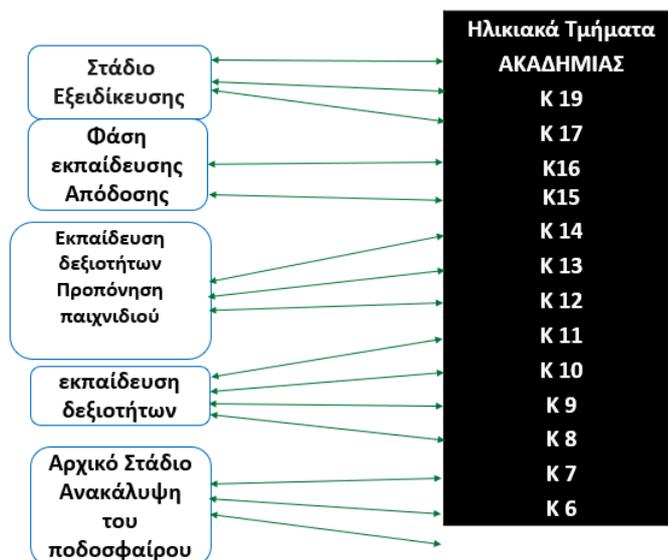
ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ





ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

K19 SL1
K17 SL1
K16
K15 SL1
K14
K13
K12
K11
K10
K9
K8
K7
K6



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΗΛΙΚΙΑΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ
Ανακάλυψη του ποδοσφαίρου Μαθαίνω να χειρίζομαι την μπάλα	K/6 – K/7
Μαθαίνω να ενεργώ με την μπάλα στοχευμένα	K/8 – K/9
Μαθαίνω να παίζω με τους συμπαίκτες μου στοχευμένα	K/10 – K/11 – K12
Μαθαίνω τις θέσεις και τα βασικά καθήκοντα στο 11 vs 11	K/13
Μαθαίνω τη σύνδεση των βασικών καθηκόντων	K/14 – K/15
Μαθαίνω πώς να παίζω ως ομάδα	K/16-K/18
Αποδίδοντας / Κερδίζοντας ως ομάδα	K/19



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

Τακτική

Περιλαμβάνει τις παραμέτρους που βελτιώνουν την κατανόηση και το διάβασμα του παιχνιδιού

Τακτική Αναλυτικά

Αρχές της Επίθεσης	Αρχές της Άμυνας
Δημιουργία Χώρου Υποστήριξη Πλάτος Βάθος Overlap Διαγώνια τρεξίματα Παιχνίδι προς τα εμπρός Ταχύτητα Παιχνιδιού Αλλαγή θέσεων	Βασικές Μαρκάρισμα Πίεση Κάλυψη Ισορροπία Προχωρημένες Παρακολούθηση Εναλλαγή θέσεων
Κατοχή της μπάλας	Άμυνα με προσανατολισμό στην μπάλα
Μετάβαση	Πίεση
Συνδυαστικό Παιχνίδι	Οπισθοχώρηση και Ανάκτηση της μπάλας
Αλλαγή θέσεων	Συμπαγής Αμυντική Λειτουργία
Αντεπίθεση	Μετάβαση
Ανάπτυξη από πίσω	
Τελείωμα φάσης στο επιθετικό τρίτο	

Βασικά Τακτικά Στοιχεία

- Κατοχή της μπάλας
- Ανάπτυξη από πίσω
- Επιθετικό pressing ψηλά
- Αντεπίθεση
- Τρέξιμο, δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου
(Επίσης, οι φυσικές και πνευματικές απαιτήσεις είναι υψηλότερες)

- Άμυνα με προσανατολισμό στην μπάλα
- Διάβασμα των καταστάσεων του παιχνιδιού
- Ή διαδικασία της λήψης απόφασης
- Ενθάρρυνση για πρωτοβουλίες
- Ομαδικό παιχνίδι (άμυνα – επίθεση)
- Ικανότητα Επικοινωνίας
- Ικανότητα Αυτοσυγκέντρωσης



Τεχνική

Τεχνική Περιεχόμενα	
	Μεταβίβαση και Υποδοχή
	Τρέξιμο με την μπάλα [οδήγημα της μπάλας]
	Ντρίμπλα
	Σουτ
	Στροφή [αλλαγή κατεύθυνσης]
	Έλεγχος της μπάλας
	Κεφαλιά [Προσοχή στις ηλικίες]
	1 vs 1 Επίθεση
	Κάλυψη της μπάλας [προστασία της μπάλας]
	Υποδοχή και στροφή
	Σέντρα και Τελείωμα
	1 vs 1 Άμυνα
Προπονητικά Σημεία	Τοποθέτηση σώματος Πρόβλεψη Άμυνα στη γραμμή της πάσας Δεν αφήνω τον παίκτη να γυρίσει



Φυσική Κατάσταση

Η φυσική κατάσταση περιλαμβάνει τα πεδία που σχετίζονται με την αύξηση της απόδοσης

Φυσική Κατάσταση Περιεχόμενα	
	Δύναμη
Παράμετροι	Αντοχή στη Δύναμη Εκρηκτική Δύναμη Μέγιστη Δύναμη
	Αντοχή
Παράμετροι	Αερόβια Ικανότητα Αναερόβια Αγαλακτική Αναερόβια Γαλακτική
	Ταχύτητα
Παράμετροι	Αντίδραση Επιτάχυνση Μέγιστη Ταχύτητα Αντοχή στην ταχύτητα Μη κυκλική ταχύτητα
	Ευλυγισία και Κινητικότητα
	Συναρμογή και Ισορροπία
	Ευκινησία
	Βασικές Κινητικές Ικανότητες
	Αντίληψη και Επίγνωση



Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες

Οι ψυχοπνευματικοί παράγοντες περιλαμβάνουν τις παραμέτρους που αναπτύσσουν την ευφύια των ποδοσφαιριστών και τους κάνουν πνευματικά δυνατούς

Περιεχόμενα	
Παράμετροι	Κίνητρο
	Αυτοπεποίθηση
	Συνεργασία
	Λήψη Απόφασης
	Αποφασιστικότητα
Παράμετροι	Αγωνιστικότητα
	Συγκέντρωση
	Υπευθυνότητα
	Αυτοέλεγχος [Συναισθήματα]
	Επικοινωνία
Παράμετροι	Σεβασμός και Πειθαρχία



Τακτική		Τεχνική	Φυσική Κατάσταση	Ψυχοπνευματικοί παράγοντες
Επίθεση	Άμυνα			
1. Αρχές της Επίθεσης - Δημιουργία χώρου - Υποστήριξη - Πλάτος - Βάθος - Overlap - Διαγώνια τρεξίματα - Επιθετικό παιχνίδι - Ταχύτητα Παιχνιδιού - Αλλαγή θέσεων	1. Αρχές της Άμυνας Βασικές : - Μαρκάρισμα - Πίεση - Κάλυψη - Ισορροπία Προχωρημένες - Παρακολούθηση - Αλλαγή χώρων	1. Υποδοχή 2. Μεταβίβαση 3. Τρέξιμο με την μπάλα 4. Ντρίμπλα 5. Στροφή 6. Σουτ 7. Έλεγχος της μπάλας 8. Κεφαλιά 9. 1 vs 1 επίθεση 10. Κάλυψη της μπάλας 11. Υποδοχή της μπάλας και γύρισμα 12. Σέντρα και τελείωμα 13. 1 vs 1 άμυνα	1. Δύναμη • Αντοχή στη δύναμη • Εκρηκτική Δύναμη • Μέγιστη Δύναμη 2. Αντοχή • Αερόβια Ικανότητα • Αερόβια ισχύς • Αναερόβια Γαλακτική • Αναερόβια Αγαλακτική 3. Ταχύτητα • Αντίδραση • Επιτάχυνση • Μέγιστη ταχύτητα • Αντοχή στην ταχύτητα • Μη κυκλική ταχύτητα 4. Ευλυγισία και κινητικότητα 5. Συναρμογή 6. Ισορροπία 7. Ευκινησία 8. Βασικές κινητικές ικανότητες 9. Αντίληψη και επίγνωση	Βασικοί • Κίνητρο • Αυτοπεποίθηση • Συνεργασία • Λήψη Απόφασης • Αποφασιστικότητα Προχωρημένοι • Συναγωνιστικότητα • Συγκέντρωση • Υπευθυνότητα • Αυτοέλεγχος Κοινωνικοί • Επικοινωνία • Σεβασμός
2. Κατοχής της μπάλας	2. Άμυνα με προσανατολισμό στην μπάλα			
3. Μετάβαση	3. Pressing			
4. Συνδυαστικό Παιχνίδι	4. Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας			
5. Αλλαγή Παιχνιδιού	5. Συμπαγής αμυντική λειτουργία			
6. Αντεπίθεση	6. Μετάβαση			
7. Ανάπτυξη από πίσω				
8. Τελείωμα στο επιθετικό τρίτο				



Ηλικίες κάτω των 10 (αγόρια και κορίτσια)

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 [Δεξιότητες] μέσα από παιχνίδια μικρόν σχέσεων 1>1 2>2
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 ποδοσφαιριστής και η ποδοσφαιρίστρια στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να μπορεί να γνωρίζει πως πρέπει να συμπεριφέρεται αγωνιστικά και εξωαγωνιστικά. Να έχει ισορροπία σε σχέση με τη μπάλα και να πραγματοποιεί βασικές συντονισμένες κινήσεις με ή χωρίς τη μπάλα.



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

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 1 vs 1	3
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	5		
Κεφαλιά	1		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

Φυσική Κατάσταση με μπάλα		
	Παράμετροι	Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	-
	Αντοχή στη δύναμη	-
	Μέγιστη δύναμη	1
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	2
	Αερόβια ισχύ	1
	Αναερόβια Γαλακτική	-
	Αναερόβια Αγαλακτική	1
Ταχύτητα	Αντίδραση	4
	Επιτάχυνση	4
	Μέγιστη ταχύτητα	3
	Αντοχή στην ταχύτητα	1
	Δρομική ταχύτητα	4
	Ευλυγισία και κινητικότητα	3
	Συντονισμός και ισορροπία	4
	Ευκινησία	4
	Αντιληψη και επίγνωση	4

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



Ηλικίες κάτω των 11 (αγόρια και κορίτσια)

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 επιδέξιων 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 ποδοσφαιριστής και η ποδοσφαιρίστρια στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να μπορεί να εφαρμόζει όσα έχει διδαχθεί στο κομμάτι της τεχνικής σε συνθήκες αγώνα, αλλά και όσα έχει διδαχθεί στο κομμάτι των επιθετικών και αμυντικών αρχών σε προπονητικές ομάδες. Επιπρόσθετα να πραγματοποιεί κινήσεις που απαιτούν ταχύτητα, ευκινησία με ή χωρίς τη μπάλα.



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	Συμπαγής αμυντική λειτουργία	2
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	4		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	3		

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 1 vs 1	3
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	5		
Κεφαλιά	2		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

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
	Ευκνησία	5
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



Ηλικίες κάτω των 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 ποδοσφαιριστής στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να εκτελεί γρήγορα και ποιοτικά τις κινήσεις τεχνικής στους αγώνες, να εφαρμόζει τις βασικές αρχές άμυνας και επίθεσης στους αγώνες και να έχει αποκτήσει ευκινησία, συναρμογή και ισορροπία στις κινήσεις του.



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	Συμπαγής αμυντική λειτουργία	2
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	4		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	4		

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	3
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	5		
Κεφαλιά	3		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

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
	Αντίδραση	4
Ταχύτητα	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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

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

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



Ηλικίες κάτω των 13

Ομαδικοί στόχοι



	Στοχεύουμε στο να υπάρχει ένας συντονισμός στο κομμάτι της κατοχής της μπάλας, της μετάβασης και της ολοκλήρωσης ενεργειών Σε μεγαλύτερους, πλέον, χώρους. ΑΠΟ 8Χ8 +GK Έκανε Μετάβαση ΣΕ 11Χ11
Τακτική	Βελτιωνόμαστε στις συντονισμένες επιθετικές ενέργειες και την άμυνα ζώνης.
Τεχνική	Εστιάζουμε την προσοχή μας στην ποιότητα της πάσας και της υποδοχής, του οδηγήματος της μπάλας, σε συνθήκες αγώνα και περιορισμένους χώρους.
Φυσική Κατάσταση	Αναπτύσσουμε τη βασική ταχύτητα, δύναμη και αντοχή. ΜΕ ΜΠΑΛΑ
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Υπάρχει δέσιμο/αφοσίωση μεταξύ των παικτών, και συγκέντρωση στην προπόνηση.

Ο ποδοσφαιριστής στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να μεταβιβάζει τη μπάλα ταχύτητα σε περιορισμένο χώρο, να παίζει το συνδυαστικό παιχνίδι και να επικοινωνεί με τους συμπαίκτες του ενώ παράλληλα να συνδυάζει ταχύτητα και δύναμη κατά τη διάρκεια των αγώνων.



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	3
Αλλαγή παιχνιδιού	3	Μετάβαση	4
Αντεπίθεση	3	Αμυντική συνοχή	3
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	5		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	5		

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	3
Στροφή	4	Άμυνα 1 vs 1	4
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	5		
Κεφαλιά	4		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5

Φυσική Κατάσταση με μπάλα		
	Παράμετροι	Βαρύτητα
Δύναμη	Εκρηκτική δύναμη	1
	Αντοχή στη δύναμη	1
	Μέγιστη δύναμη	3
Αντοχή	Αερόβια ικανότητα	3
	Αερόβια ισχύ	2
	Αναερόβια Γαλακτική	1
	Αναερόβια Αγαλακτική	3
Ταχύτητα	Αντίδραση	5
	Επιτάχυνση	5
	Μέγιστη ταχύτητα	2
	Αντοχή στην ταχύτητα	3
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	4
	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	3
Λήψη Απόφασης / Αποφασιστικότητα	3
Συναγωνιστικότητα	3
Συγκέντρωση	-
Υπευθυνότητα	3
Αυτοέλεγχος	3
Επικοινωνία	3
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



Ηλικίες κάτω των 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 ποδοσφαιριστής στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να πραγματοποιεί μικρές και μεγάλες μεταβιβάσεις τόσο στην προπόνηση όσο και στους αγώνες. Να παίζει το συνδυαστικό παιχνίδι και να επικοινωνεί με τους συμπαίκτες του καθώς και να συνδυάζει ταχύτητα και δύναμη κατά τη διάρκεια των αγώνων.



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	3	Μετάβαση	3
Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο	5		
Τελείωμα της φάσης στο επιθετικό τρίτο	5		

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	5
Σουτ	5		
Έλεγχος της μπάλας	4		
Κεφαλιά	4		
Επίθεση 1 vs 1	5		

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 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
	Αντίδραση	5
Ταχύτητα	Επιτάχυνση	5
	Μέγιστη ταχύτητα	2
	Αντοχή στην ταχύτητα	3
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	4
	Συντονισμός και ισορροπία	3
	Ευκνησία	4
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



ΗΛΙΚΙΕΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 15 ΕΤΩΝ

Ομαδικοί στόχοι



	Ανάπτυξη της κατοχής της μπάλας με ταχύτητα και γρήγορη οργάνωση για άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα
Τακτική	Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης και της άμυνας σε παιχνίδια περιορισμένου χώρου
Τεχνική	Έμφαση στην ταχύτητα της μεταβίβασης και της υποδοχής της μπάλας, στον έλεγχο της μπάλας σε περιορισμένους χώρους
Φυσική Κατάσταση	Ανάπτυξη της βασικής αερόβιας ισχύς, της δρομικής ταχύτητας και της εκρηκτικής δύναμης (με μπάλα και χωρίς μπάλα)
Ψυχοπνευματικοί Παράγοντες	Δέσιμο με την ομάδα

Ο ποδοσφαιριστής στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να εκτελεί μεταβιβάσεις με ταχύτητα σε περιορισμένο χώρο, να συντονίζει τις αρχές της τακτικής σε συνεργασία με τους συμπαίκτες του και να δείχνει καλή φυσική κατάσταση στις απαιτήσεις των - μεσαίες και υψηλής αερόβιας ισχύος- ασκήσεων (με μπάλα).



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		

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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 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



ΗΛΙΚΙΕΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 16 ΕΤΩΝ

Ομαδικοί στόχοι



	Επιθετική Ανάπτυξη με γρήγορη εναλλαγή της μπάλας Γρήγορη οργάνωση μετάβασης από επίθεση σε άμυνα [όταν χάνουμε την μπάλα] που να μας οδηγεί στην ανάκτηση της μπάλας
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 ποδοσφαιριστής στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να εκτελεί μεταβιβάσεις με ταχύτητα σε μικρούς χώρους, να συντονίζει τις κινήσεις του με αυτές των συμπαίκτων του μέσα από τις τακτικές αρχές με ταχύτητα και να έχει καλή φυσική κατάσταση.



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

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

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
	Αντίδραση	5
Ταχύτητα	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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



ΗΛΙΚΙΕΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 17 ΕΤΩΝ

Ομαδικοί στόχοι



	Ανάπτυξη της μετάβασης και του τελειώματος της φάσης με ταχύτητα, όπως επίσης, και της γρήγορης οργάνωσης για pressing, της υποχώρησης και ανάκτησης της μπάλας
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 ποδοσφαιριστής στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να εκτελεί μεταβιβάσεις και να τελειώνει τις φάσεις με ταχύτητα σε περιορισμένους χώρους, να συντονίζεται με τους συμπαίκτες του στη γρήγορη μετάβαση και στο pressing, όταν η ομάδα του χάνει την κατοχή της μπάλας και να έχει καλή τεχνική σε ασκήσεις υψηλής έντασης.



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

Τεχνική

Παράμετροι	Βαρύτητα	Παράμετροι	Βαρύτητα
Πάσα και υποδοχή	5	Προσασία 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

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
Ταχύτητα	Αναερόβια Αγαλακτική	2
	Αντίδραση	3
	Επιτάχυνση	4
	Μέγιστη ταχύτητα	2
	Αντοχή στην ταχύτητα	2
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγισία και κινητικότητα	3
	Συντονισμός και ισορροπία	2
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
Ανταγωνισμός	5
Συγκέντρωση	4
Υπευθυνότητα	5
Αυτοέλεγχος	4
Επικοινωνία	4
Σεβασμός και Πειθαρχία	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



ΗΛΙΚΙΕΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 19 ΕΤΩΝ

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 ποδοσφαιριστής στο τέλος της περιόδου θα πρέπει να εκτελεί μεταβιβάσεις με ακρίβεια και να υποδέχεται τη μπάλα, να γυρίζει και να τελειώνει τις φάσεις με ταχύτητα και υπό πίεση. Να συντονίζεται με τους συμπαίκτες του στην αντεπίθεση και στο pressing σε παιχνίδια περιορισμένου χώρου, να έχει καλή τεχνική τόσο όταν βρίσκεται υπό πίεση αλλά και στην κόπωση.



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

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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 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
Ταχύτητα	Αναερόβια Αγαλακτική	4
	Αντίδραση	4
	Επιτάχυνση	4
	Μέγιστη ταχύτητα	5
	Αντοχή στην ταχύτητα	4
	Δρομική ταχύτητα	5
	Ευλυγσία και κινητικότητα	4
	Συντονισμός και ισορροπία	4
	Ευκινησία	4
	Αντίληψη και επίγνωση	5

ΚΛΙΜΑΚΑ: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 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 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5



7. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Βασική μας προτεραιότητα στις ακαδημίες μας είναι η συνέπεια των ποδοσφαιριστών μας στο σχολείο και τις σπουδές του. Ενημερώνουν πάντα τους προπονητές τους για τις σχολικές τους επιδόσεις και προσκομίζουν αντίγραφο της βαθμολογίας στον Αθλητικό Διευθυντή της Ακαδημίας. Αντίστοιχα τους παροτρύνουμε η συμπεριφορά τους στο σχολείο / πανεπιστήμιο να είναι τέτοια που αρμόζει σε έναν αθλητή.

Στο πρόγραμμα ανάπτυξης των υποδομών της ΠΑΕ Κηφισιά συμπεριλαμβάνονται ετησίως εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες, με ειδικά θέματα ποδοσφαίρου που συμπληρώνουν τη διαδικασία της προπονητικής εκπαίδευσης αλλά και εκτός ποδοσφαίρου που συμπληρώνουν την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους.

Α) Κανόνες παιχνιδιού: Θα πραγματοποιηθεί σε όλα τα τμήματα της Ακαδημίας και στους προπονητές τους, προκειμένου να ενημερωθούν και να ενημερώσουν για τους κανόνες παιχνιδιού και τις αλλαγές τους.

Β) Καταπολέμηση της φαρμακοδιέγερσης: Θα πραγματοποιηθεί σε όλα τα τμήματα της ακαδημίας μας από εξειδικευμένους επιστήμονες προκειμένου να μάθουν τα παιδιά για τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του ντόπινγκ στον οργανισμό.

Γ) Ακεραιότητα των αγώνων. Θα πραγματοποιηθεί ημερίδα για το fair play και την χειραγώγηση των αγώνων στα τμήματα της ακαδημίας προκειμένου να ενημερωθούν για το μείζον θέμα του στοιχηματισμού.

Δ) Καταπολέμηση του ρατσισμού. Ο Ανδρέας Τεττέη, ο πρώτος Έλληνας ποδοσφαιριστής, στον οποίο απονεμήθηκε το βραβείο **FIFPRO Player Activism Award 2025** από την Παγκόσμια Ένωση Ποδοσφαιριστών, θα μιλήσει στους αθλητές για το ρατσισμό και το πως θα καταπολεμήσουμε αυτό το θλιβερό φαινόμενο.

Ε) Ιατρική Ημερίδα. Θα οργανωθεί ειδική ημερίδα από τον Ιατρό της Α Ομάδας Ανδρέα Πιτταρά για την ιατροφαρμακευτική υποστήριξη των νεαρών αθλητών.

ΣΤ) Διατροφή και αθλητισμός. Ημερίδα με διατροφολόγο, ο οποίος θα αναλύσει στα παιδιά τον σωστό τρόπο διατροφής που θα βοηθήσει σε ανάπτυξη, ενέργεια και δύναμη για τις προπονήσεις. Διατροφή, ενυδάτωση, πρόληψη τραυματισμών μέσω διατροφής, υγιεινές συνήθειες.



Ζ) Σχολείο και πρωταθλητισμός. Αθλητές μας που τα κατάφεραν σε γήπεδο και πανεπιστήμιο θα αναλύσουν στα παιδιά πως μπορούν να διαπρέψουν και στα δυο. Πώς μπορεί να συνδυαστεί ο πρωταθλητισμός με το σχολείο; Υπεύθυνοι Παιδαγωγοί μπορούν να μιλήσουν παράλληλα για την ισορροπία σχολείου – αθλητισμού, για την πειθαρχία σε προπονήσεις και μελέτη, για τη διαχείριση του χρόνου.

Η) ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ: Ημερίδα με ψυχολόγο. Διαχείριση άγχους, διαχείριση χρόνου, διαχείριση επιτυχίας και αποτυχίας, αυτοπεποίθηση, ομαδικότητα, στόχοι άγχος και αυτοάνοσα. Μια ευρεία θεματολογία που θα μπορέσει να βοηθήσει τα παιδιά μας στη διαχείριση άγχους και στρες.

8) ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Στα τμήματα Υποδομής της Π.Α.Ε. υφίσταται ιδιαίτερη υπευθυνότητα και φροντίδα για την εξασφάλιση της υγείας των μελών της (ποδοσφαιριστές, προπονητές, επιτελείο).

Σε συνεργασία με τον Επικεφαλής Ιατρό της Α' ομάδας, ο Επικεφαλής Ιατρός των Τμημάτων Υποδομής τηρεί απαραίτητως τον απαιτούμενο ιατρικό φάκελο για κάθε αθλητή ο οποίος και 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.

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

Κατά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026, η ομάδα υλοποιεί εφαρμογή ηλεκτρονικού φακέλου υγείας κάθε αθλητή.



9) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου των τμημάτων, πραγματοποιείται από τον Υπεύθυνο του Προγράμματος ανάπτυξης των υποδομών της ΠΑΕ η συνολική αξιολόγηση και η ανάλυση των δεδομένων για μελλοντικές αναβαθμίσεις και βελτιώσεις του προγράμματος.

Ταυτόχρονα γίνεται και η τελική αξιολόγηση του διοικητικού και τεχνικού προσωπικού. Όλες οι αξιολογήσεις γίνονται γραπτώς και συγκεντρώνονται 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 απευθείας σύσταση του Τεχνικού Διευθυντή της Α Ομάδας.

Τέλος, μία φορά το χρόνο (περί τις αρχές της αγωνιστικής σεζόν) η ΠΑΕ διοργανώνει «ανοιχτά» δοκιμαστικά ποδοσφαιριστών σε επιλεγμένες ηλικιακές κατηγορίες.



Γενικοί κανόνες Τμημάτων Υποδομής

Ο αθλητής/ποδοσφαιριστής:

- Συμπεριφέρεται και απευθύνεται με ευγένεια και σεβασμό σε κάθε υπάλληλο στην Ακαδημία, τις Εγκαταστάσεις που κάνει χρήση και γενικότερα στην Π.Α.Ε.
- Απευθύνεται σε επίσημο εκπρόσωπο της Ακαδημίας (Προπονητή, Team Manager, Τεχνικό Διευθυντή) για τα θέματα που τον απασχολούν, αγωνιστικά ή μη.
- Συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες της Ακαδημίας (αγωνιστικές και μη). Ειδικότερα σ' όλες τις προπονήσεις στους χώρους/γήπεδα και τις ώρες που καθορίζονται από την Ακαδημία, όπως και σ' όλους τους ποδοσφαιρικούς αγώνες (επίσημους ή φιλικούς), ανεξάρτητα του τόπου τελέσεώς τους. Εξαίρεση αποτελούν λόγοι υγείας, κατόπιν της απαραίτητης εξέτασης του ιατρού της Ακαδημίας, και σχολικές / εκπαιδευτικές υποχρεώσεις κατόπιν ενημέρωσης της Ακαδημίας.
- Ακολουθεί τις οδηγίες (εκπαιδευτικές, τεχνικές, αθλητικές και πειθαρχικές) οι οποίες του γνωστοποιούνται κάθε φορά και θεσπίζονται από τη φιλοσοφία της Ακαδημίας.
- Είναι συνεπής στις σχολικές - σπουδαστικές του υποχρεώσεις. Μελετά με συνέπεια και υπευθυνότητα και επιδεικνύει ζήλο στην εν γένει επιμόρφωσή του.
- Ασκεί αθλητική δραστηριότητα μόνο στο πλαίσιο των υποχρεώσεων της Ακαδημίας. Εάν επιθυμεί να συμμετέχει σε άλλη αθλητική δραστηριότητα, ενημερώνει την Ακαδημία και λαμβάνει την σχετική άδεια.
- Συμμετέχει με μεγάλη προσοχή σε οποιαδήποτε δραστηριότητα που εγκυμονεί κινδύνους για τη σωματική του ακεραιότητα, όπως extreme sports, οδήγηση ποδηλάτου, σκι, σερφινγκ κ.α.
- Οδηγεί αυτοκίνητο μόνον όταν αποκτήσει δίπλωμα και πάντα φορώντας ζώνη ασφαλείας και τηρώντας τον Κ.Ο.Κ.
- Ενημερώνει εγγράφως την Ακαδημία σε περίπτωση που κάποιος διαμεσολαβητής αθλητών (manager / agent) έρθει σε επικοινωνία μαζί του ή με τον κηδεμόνα του.
- 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.
- Δεν συμμετέχει σε τυχερά παιχνίδια (πχ. στοίχημα, χαρτοπαιξία).



Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στην Προπόνηση

Ο αθλητής:

- Συμμετέχει σε όλες τις προπονήσεις και δεν απουσιάζει αδικαιολόγητα. Σε περίπτωση που θα παρουσιαστεί σοβαρός λόγος, ο αθλητής ενημερώνει την Ακαδημία.
- Τηρεί ακριβώς τις καθορισμένες ώρες συνάντησης πριν την προπόνηση, όπως αυτές καθορίζονται από την Ακαδημία
- Προσέρχεται στο γήπεδο στην καθορισμένη ώρα ούτως ώστε να έχει τον απαραίτητο χρόνο να προετοιμαστεί για την προπόνηση του
- 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.
- Δεν διακόπτει την προπόνηση χωρίς σοβαρό λόγο.
- Ενημερώνει επιτόπου τους προπονητές του και το μέλος του Ιατρικού τμήματος που βρίσκεται στα γήπεδα για οποιαδήποτε ενόχληση αισθανθεί.
- Χρησιμοποιεί αποκλειστικά τον αθλητικό εξοπλισμό που του παραχωρείται από την Ακαδημία,
- Χρησιμοποιεί το γυμναστήριο μόνο κατόπιν άδειας και απαραίτητα με συνοδεία προπονητή, γυμναστή ή φυσιοθεραπευτή.

Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στην Αποστολή

Ο αθλητής:

- Ακολουθεί τις οδηγίες των Προπονητών του όσον αφορά στις προκαθορισμένες ώρες συνάντησης για την αναχώρηση.
- 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.
- Τηρεί το πρόγραμμα κατά τη διάρκεια της αποστολής (ωράριο γευμάτων, εγέρσεως, ομαδικών συγκεντρώσεων κ.λπ.), όπως αυτά καθορίζονται από τον υπεύθυνο της αποστολής.
- Τηρεί την ομοιόμορφη ενδυμασία όπως ορίζεται από τους προπονητές του.
- Κλείνει το κινητό του τηλέφωνο 1 ½ ώρα πριν τον αγώνα.



Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στον Αγώνα

Ο αθλητής:

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

Συνεργασία με το Ιατρικό τμήμα & την ομάδα επιστημονικής υποστήριξης (Lab):

Ο αθλητής:

- Ενημερώνει τον γιατρό της Ακαδημίας τηλεφωνικά ή προσωπικά, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους για οποιαδήποτε υποψία τραυματισμού ή ενόχληση αισθάνεται.
- 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.
- Τηρεί με απόλυτη συνέπεια το πρόγραμμα αποκατάστασης καθώς και τις συμβουλές κάθε μέλους του ιατρικού τμήματος της Ακαδημίας, εντός και εκτός των αθλητικών εγκαταστάσεων.
- 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.
- Επανέρχεται στις αθλητικές δραστηριότητες μετά από τραυματισμό μόνο εάν το πιστοποιήσει ο γιατρός της Ακαδημίας.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Ακολουθεί το πρόγραμμα διατροφής που συστήνει ο διατροφολόγος καθ' όλη τη διάρκεια της ποδοσφαιρικής περιόδου καθώς και τους καλοκαιρινούς μήνες.
- Συμμετέχει στις προγραμματισμένες συνεδρίες (ιατρικές - ψυχολογικές - εργοφυσιολογικές – διατροφολογικές) της Ακαδημίας.

ΣΧΟΛΙΚΕΣ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ο αθλητής της Ακαδημίας ως μαθητής ή σπουδαστής/φοιτητής:

- Παρίσταται ανελλιπώς στις εκπαιδευτικές του υποχρεώσεις (σχολείο, φροντιστήριο, πανεπιστήμιο κλπ.) και παρακολουθεί τα μαθήματα του με συνέπεια, ευσυνειδησία και σεβασμό.
- Μελετά με σοβαρότητα και συνέπεια τα μαθήματά του, για να αποκτήσει το υψηλό μορφωτικό επίπεδο που αρμόζει σε έναν αθλητή της Ακαδημίας.
- Ενημερώνει την Ακαδημία για τις σχολικές του επιδόσεις προσκομίζοντας αντίγραφο της βαθμολογίας στον Υπεύθυνο Προγράμματος Ανάπτυξης της Ακαδημίας και τον προπονητή του. Η βαθμολογία ανά τρίμηνο / τετράμηνο καθώς και η τελική βαθμολογία πρέπει να είναι σε καλό (τουλάχιστον) ή άριστο επίπεδο.
- Συμπεριφέρεται κόσμια στον χώρο του σχολείου, του πανεπιστημίου κλπ., όπως αρμόζει σε έναν αθλητή της Ακαδημίας.



ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ - ΚΥΡΩΣΕΙΣ

- Αθλητής που παρατηρείται από τους διαιτητές ή/και τις αθλητικές αρχές για συμπεριφορά έξω από τα αθλητικά πλαίσια, τιμωρείται και από την Ακαδημία.
- 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 δείχνοντας με αυτό τον τρόπο πως η τιμωρία είναι συνέπεια πράξεων επιβλαβών τόσο σε ατομικό όσο και σε επίπεδο Ακαδημίας (μέσα στα πλαίσια της άρτιας εκπαίδευσης).

10. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Πενταετές εκπαιδευτικό πρόγραμμα



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Ανακάλυψη του ποδοσφαίρου
Μαθαίνω να χειρίζομαι την μπάλα

Μαθαίνω να ενεργώ με την μπάλα
στοχευμένα

Μαθαίνω να παίζω με τους
συμπαίκτες μου στοχευμένα

Μαθαίνω τις θέσεις και τα βασικά
καθήκοντα στο 11 vs 11

Μαθαίνω τη σύνδεση των βασικών
καθηκόντων

Μαθαίνω πώς να παίζω ως ομάδα

Αποδίδοντας / Κερδίζοντας ως ομάδα

ΗΛΙΚΙΑΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Κ/6 – Κ/7

Κ/8 – Κ/9

Κ/10 – Κ/11 – Κ/12

Κ/13

Κ/14 – Κ/15

Κ/16-Κ/18

Κ/19



11. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Κάθε Αύγουστο-Σεπτέμβριο και Ιανουάριο, η ομάδα πραγματοποιεί δοκιμαστικά για τη στελέχωση των τμημάτων υποδομής, τα οποία ανακοινώνει μέσω της ιστοσελίδας της και των σόσιαλ μίντια της ομάδας.

Για τη διαδικασία εγγραφής συμπληρώνεται μια φόρμα στην ιστοσελίδα της ομάδας <https://kifisiafc.gr/eggrafi-athliti-stis-akadimies> ή στα γραφεία της Ακαδημίας.

Χρειάζονται στοιχεία του αθλητή, αίτηση εγγραφής υπογεγραμμένη από γονέα / κηδεμόνα, φωτοτυπία ταυτότητας και κάρτα υγείας αθλητή.

12. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ: ΚΗΦΙΣΟΥ 51 & ΕΡΥΜΑΝΘΟΥ

ΤΗΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 210 8078831

EMAIL: academy@kifisiafc.gr