

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



ΑΚΗΣ ΜΑΝΤΖΙΟΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ

Αποτελεί το μικρότερο διάστημα προπόνησης ενός μακρόκυκλου και διαρκεί από 2-3 ημέρες μέχρι μία εβδομάδα.

Συνήθως είναι ταυτόσημος με μια εβδομάδα.



ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

1. ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

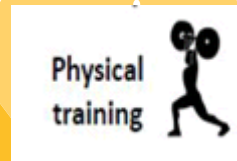
3. ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ

2. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ
ΜΟΝΑΔΕΣ

4. ΑΓΩΝΑΣ

**ΦΥΣΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1



Physical
training

2 **ΤΑΚΤΙΚΗ**

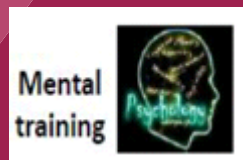


Tactical
training

Η ΔΟΜΗ ΕΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ:

**ΝΟΗΤΙΚΗ-
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ**

4



Mental
training



Technical
training

3

ΤΕΧΝΙΚΗ



ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Πρωταρχικής αξίας παράγοντας για την αγωνιστική επιτυχία στον μικρόκυκλο είναι η φυσική κατάσταση όπου τίθενται υψηλές απαιτήσεις εξαιτίας της σύνθετης φύσης του αθλήματος . Συνεπώς , οι φυσιολογικοί παράγοντες τοποθετούνται πρώτοι .



ΤΑΚΤΙΚΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ

Δεύτεροι , στην ιεραρχία τοποθετούνται οι τεχνικοί μαζί με τους γνωστικούς / τακτικούς παράγοντες , καθώς εξίσου καθοριστική είναι η εκπαίδευση της ικανότητας του ποδοσφαιριστή να μπορεί να εκτελεί διάφορες τεχνικο-τακτικές ενέργειες σε υψηλή ένταση όπως ντρίπλα , διπλή μεταβίβαση , μονομαχίες για τον έλεγχο της μπάλας ή να μπορεί να ανταποκριθεί ταυτόχρονα με επιτυχία στις απαιτήσεις μοντέρνων αμυντικών και επιθετικών συστημάτων τακτικής και υπό συνθήκες πίεσης , τόσο χρονικής όσο και πίεσης μέσω ενός ή περισσότερων αντιπάλων



ΝΟΗΤΙΚΗ- ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ

Την τρίτη θέση καταλαμβάνουν οι αγωνιστικοί / αντιληπτικοί παράγοντες , αφού, η διαρκής εναλλαγή των αγωνιστικών συνθηκών κατά την διάρκεια του παιχνιδιού απαιτεί, επίσης , την ανάπτυξη σε υψηλό βαθμό συγκεκριμένων γνωστικών – αντιληπτικών ικανοτήτων, όπως η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση .Τέλος , οι συναισθηματικοί παράγοντες παίζουν το δικό τους ρόλο, διότι οι ποδοσφαιριστές πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν με επιτυχία καταστάσεις υψηλής ψυχικής διέγερσης (στρες) μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ

1. Πάντα να καθορίζεται το ενεργειακό μονοπάτι που θα ακολουθηθεί στη προπόνηση. Παράδειγμα: Προπόνηση τεχνικής με αερόβιο μηχανισμό (70-80%).

2. Να δίνεται προσοχή στο μυ/μυϊκή ομάδα και νευρομυϊκές ομάδες οι οποίες χρησιμοποιούνται.

3. Ο κύκλος να ξεκινάει όσο το δυνατόν γρηγορότερα αμέσως μετά τον αγώνα και να περιλαμβάνει *Αποκατάσταση* μέσω του αερόβιου μηχανισμού

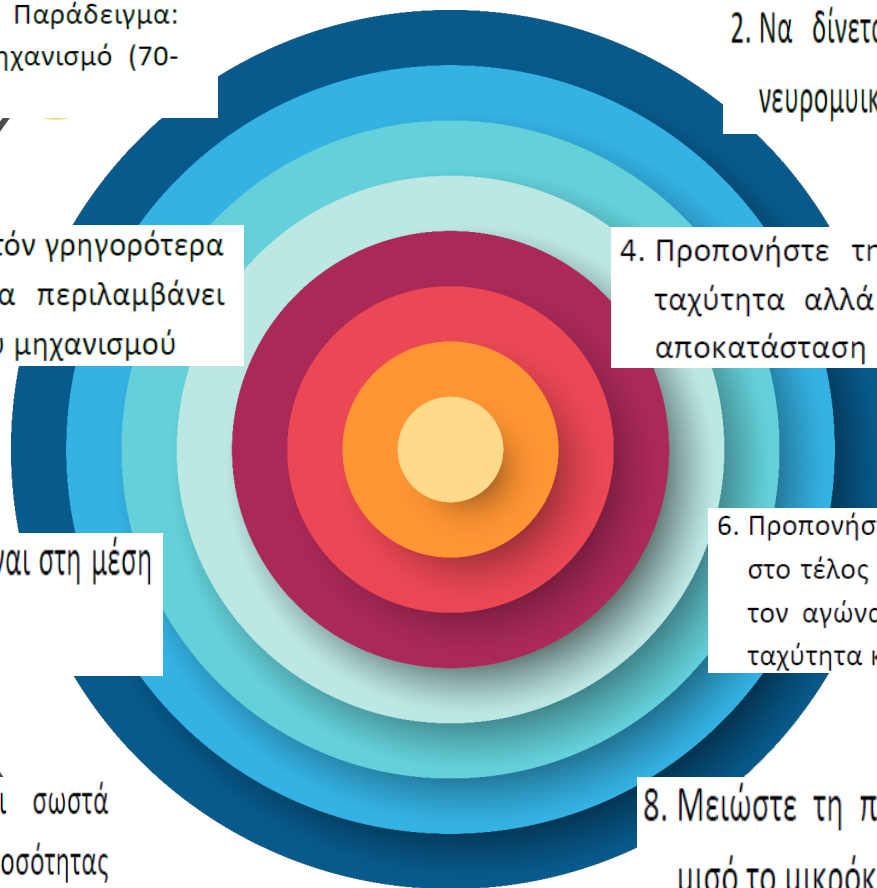
4. Προπονήστε τη δύναμη, το συντονισμό και τη ταχύτητα αλλά δώστε μεγάλη έμφαση και στην αποκατάσταση μετά τη προπόνηση.

5. Η προπονητική 'κορυφή' πρέπει να είναι στη μέση της εβδομάδας

6. Προπονήστε τη τόνωση και εγρήγορση των μυών στο τέλος του εβδομαδιαίου κύκλου ακριβώς πριν τον αγώνα (με ταχύτητα αντίδρασης, αγαλακτική ταχύτητα και συντονισμό).

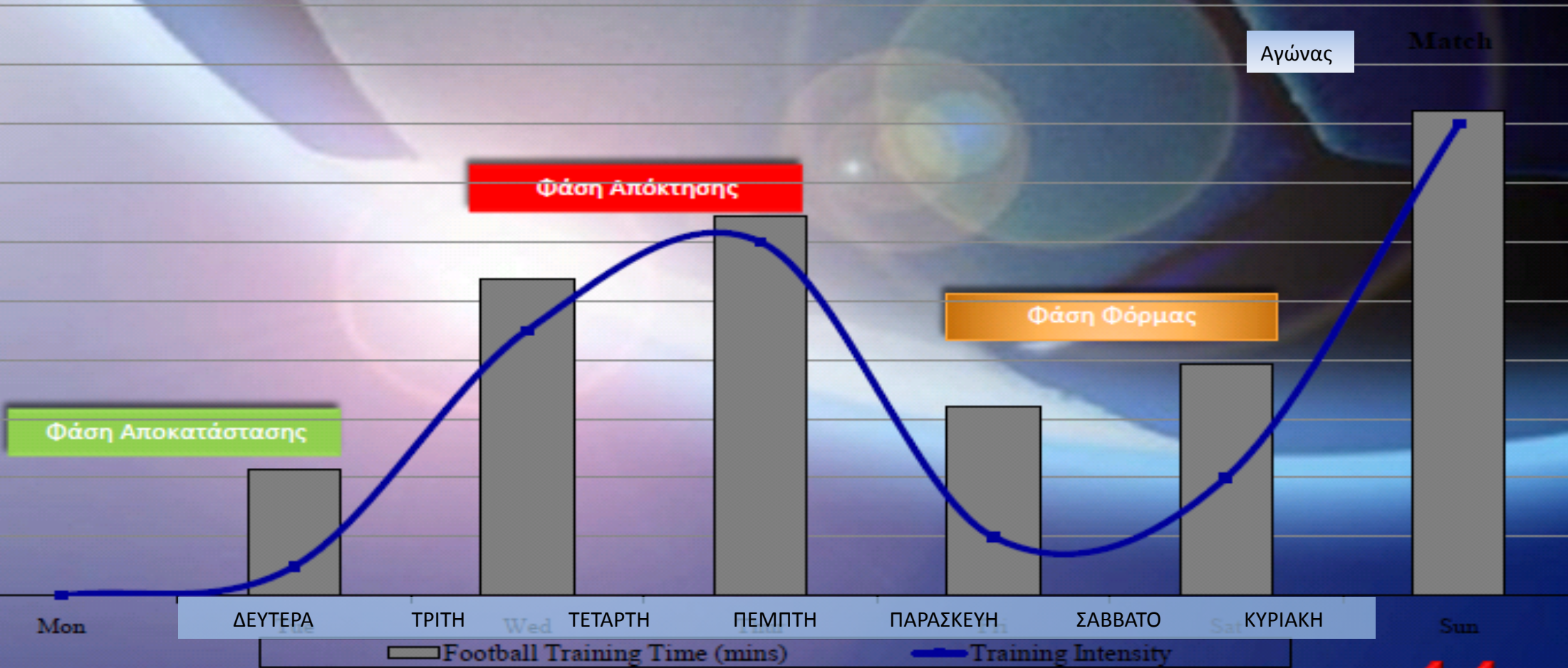
7. Βεβαιωθείτε ότι η προπόνηση είναι σωστά κατανομημένη στο κύκλο από άποψη ποσότητας και έντασης.

8. Μειώστε τη προπονητική ποσότητα στο δεύτερο μισό το μικρόκυκλου



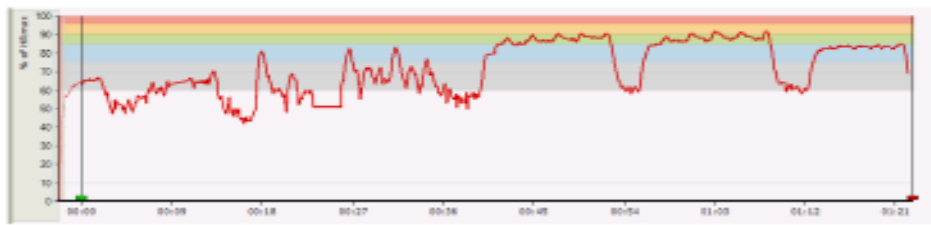
Αγωνιστικός Μικρόκυκλος

Squad Week
Planned - Training Volume & Intensity



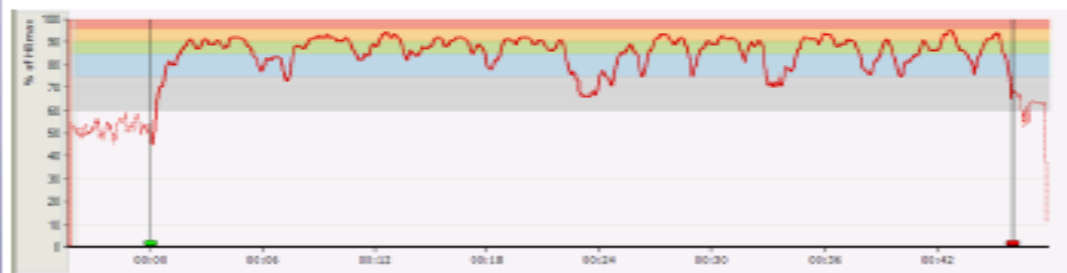
• Προπόνηση αντοχής χωρίς μπάλα

Training Session Report
13/12/2015 - Football 5:05 pm-9:30 pm



• Φιλικός αγώνας

Training Session Report
23/12/2015 - Football 6:45 pm-7:45 pm



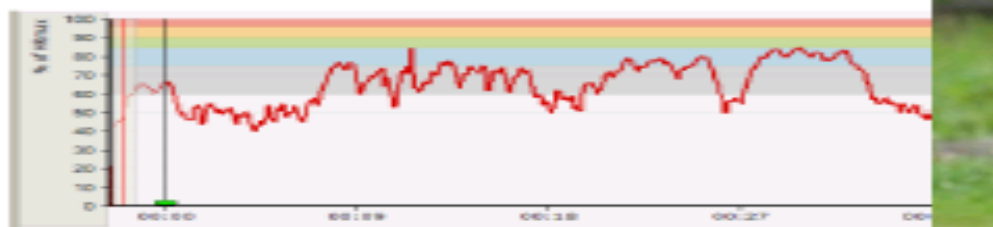
• Αγωνιστικά παιχνίδια

Training Session Report
12/12/2015 - Football 11:11 pm-12:21 pm



• Προπόνηση τεχνικής

Training Session Report
27/11/2015 - Football 10:32 pm-11:51 pm



Προπόνηση φυσικής κατάστασης



ΕΠΙΠΕΔΟ

ΟΜΑΔΑ
SUPER LEAGUE
LAMIAFC 1964



ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΕΠΙΣΗΜΟ
ΠΑΙΧΝΙΔΙ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ
ΠΕΡΙΟΔΟΥ
2019-20

ΣΤΟΧΟΣ

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ**





**ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ**

LAMIA F.C. SUPER LEAGUE 2019-2020

ΕΒΔΟΜΑΔΑ: 12η

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ: 5

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	<p>ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ 2 GROUP A GROUP: ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ B GROUP: ΥΨΗΛΗ ΑΕΡΟΒΙΑ - ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</p>	<p>ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ(ΙΣΧΥΣ) ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΙΚΡΟΥ ΧΩΡΟΥ-ΣΧΕΣΗΣ</p>	<p>ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΠΛΑΝΟ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ</p>	<p>ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ</p>	<p>ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΑΓΩΝΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ...</p>
<p>ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p>	<p>A GROUP: ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ B GROUP: ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΗ PASSING DRILL RODO GAME 7V2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ 8V8+2 ΣΕ 4 ΜΙΚΡΕΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ 6(+4)V8 ΣΕ 4 ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ Τ/Φ 8V8 ΣΕ 3 ΖΟΝΕΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p>	<p>ΔΥΝΑΜΗ ΚΟΡΜΟΥ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑ. ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ 4V4 +3 JOKERS SSG 5V5 ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΚΥΚΛΟ RODO GAME 8V3+1 ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ (SHADOW GAME) 1-4-2-3-1 1-3-5-2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 3 ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ 7V7 (GOLDEN GOAL) ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑ. RODO GAME 7V2 1GROUP: ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΦΑΣΕΩΝ 2 GROUP: ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΕΤΡΑΔΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΕΝΤΡΑΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΕ 1-3-5-2 V1-4-2-3-1 ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</p>	<p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 6X12M RODO GAME 7V2 ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ: ΦΑΣΗ ΑΜΥΝΑΣ ΦΑΣΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</p>	<p>10^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ  VS  Α.Ε.Λ. - ΛΑΡΙΣΣΑ 0-3</p>

ΟΜΑΔΑ : 12	ΣΤΟΧΟΣ: ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΔΙΑΡΚ.: -	ΩΡΑ
ΕΡ.: ΔΕΥΤΕΡΑ 4/ 11 /2019		ΕΝΤΑΣΗ: -	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	Ε
<p>ΡΕΠΟ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ – ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ)</p>	<p>1.ΣΥΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟΥ. -ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ -ΑΝΑΛΥΣΗ GPS -ΑΝΑΤΡΟΦΟΛΟΤΗΣΗ -ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ</p> <p>2.ΣΥΣΚΕΨΗ ΜΕ ΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ-ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ. -ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ -ΠΡΟΛΗΨΗ</p>		

ΟΜΑΔΑ : 12

ΣΤΟΧΟΣ: **A GROUP ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

ΔΙΑΡΚ.: 40'
70'

ΗΜΕΡ.: ΤΡΙΤΗ 5/11/2019

B GROUP ΥΨΗΛΗ ΑΕΡΟΒΙΑ

ΕΝΤΑΣΗ: 65%
80%

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-
ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΑΛΥΣΗ -VIDEO ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



GROUP (ΟΣΟΙ ΑΓΩΝΙΣΤΗΚΑΝ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 60')
ΕΞΙΜΟ ΑΕΡΟΒΙΟ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ
ΜΟΔΟ
ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑΤΙΚΕΣ
ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΕΞΙΜΟ ΑΕΡΟΒΙΟ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ
ΜΟΔΟ
ΤΑΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ
ΜΟΜ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ ΣΤΟ 75%



GROUP (ΟΣΟΙ ΔΕΝ ΑΓΩΝΙΣΤΗΚΑΝ ΠΑΝΩ ΑΠΟ



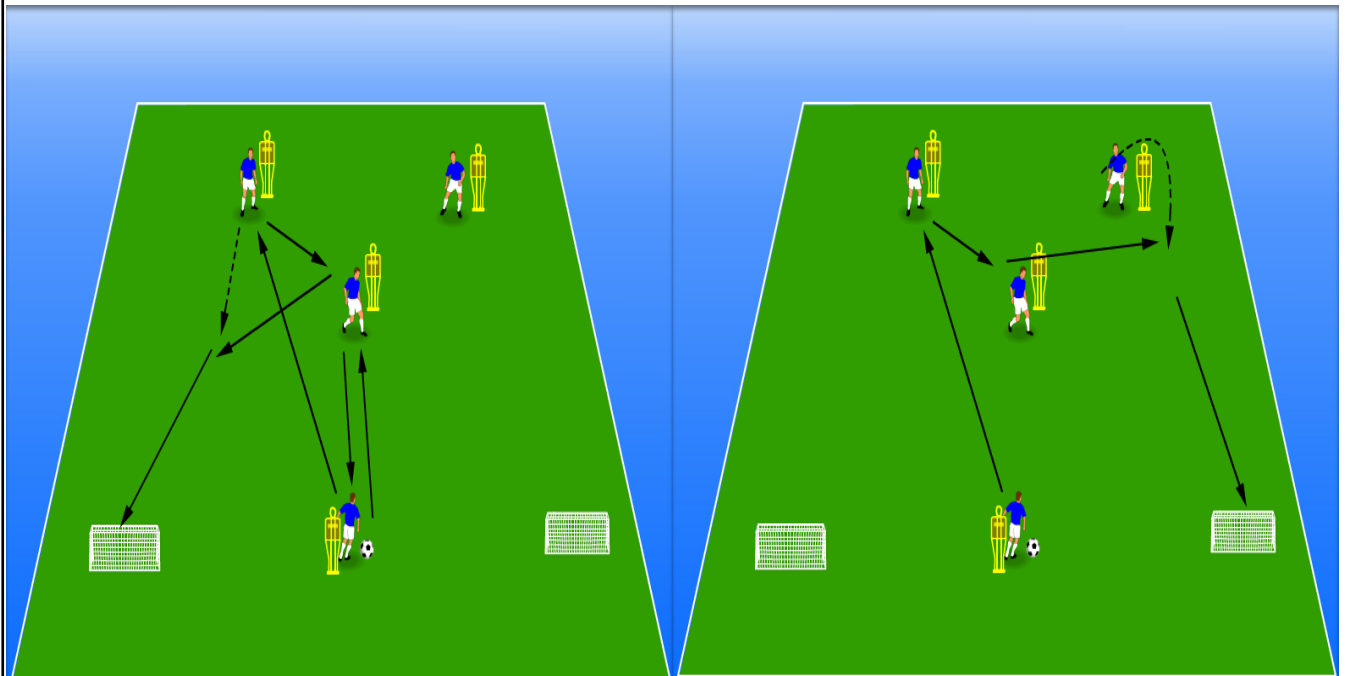
ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΔΡΟΜΙΚΕΣ



ΕΞΑΔΡΟΜΟΓΗ ΜΕ LADER



PASSING GAME



PASSING GAME
ΣΕ ΜΟΡΦΗ Υ
ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 1
3'
ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 2
3'

ΑΠΟΣΤΑΣΗ
12-15Μ ΚΑΘΕ
ΣΤΑΘΜΟΣ

ΟΜΑΔΑ : 12

ΣΤΟΧΟΣ: **A GROUP** ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΔΙΑΡΚ.: 35'
60'

ΗΜΕΡ.: ΤΡΙΤΗ 5/11/2019

B GROUP ΥΨΗΛΗ ΑΕΡΟΒΙΑ

ΕΝΤΑΣΗ: 65%
80%

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-
ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

7v2



ΚΥΚΛΟΣ Ή
ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ

- 6Χ6μ
- ΚΙΝΗΣΗ
- ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
- ΡΟΗ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ 8V8 (+2 JOKERS)
ΜΕ 4 ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ
ΜΠΑΛΑΣ 8V8 +2
ΜΕ 3 ΕΠΑΦΕΣ.

ΣΤΟΧΟΣ :
ΚΑΤΟΧΗ ΚΑΙ ΣΚΟΡ
ΑΛΛΑΓΗ ΠΛΕΥΡΑΣ
ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ
ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΠΑΙΚΤΩΝ

2Χ4'
1' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

40Χ50μ

MPG
8v8 +2
jokers
inverted
small
goals

ΟΜΑΔΑ : 12

ΣΤΟΧΟΣ: **A GROUP** ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΔΙΑΡΚ.: 35'
60'

ΕΡ.: ΤΡΙΤΗ 5/11/2019

B GROUP ΥΨΗΛΗ ΑΕΡΟΒΙΑ

ΕΝΤΑΣΗ: 65%
80%

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-
ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ 6(+4) V 8
ΜΕ 4 ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ ΜΠΑΛΑΣ 10V8 ΜΕ 3 ΕΠΑΦΕΣ.

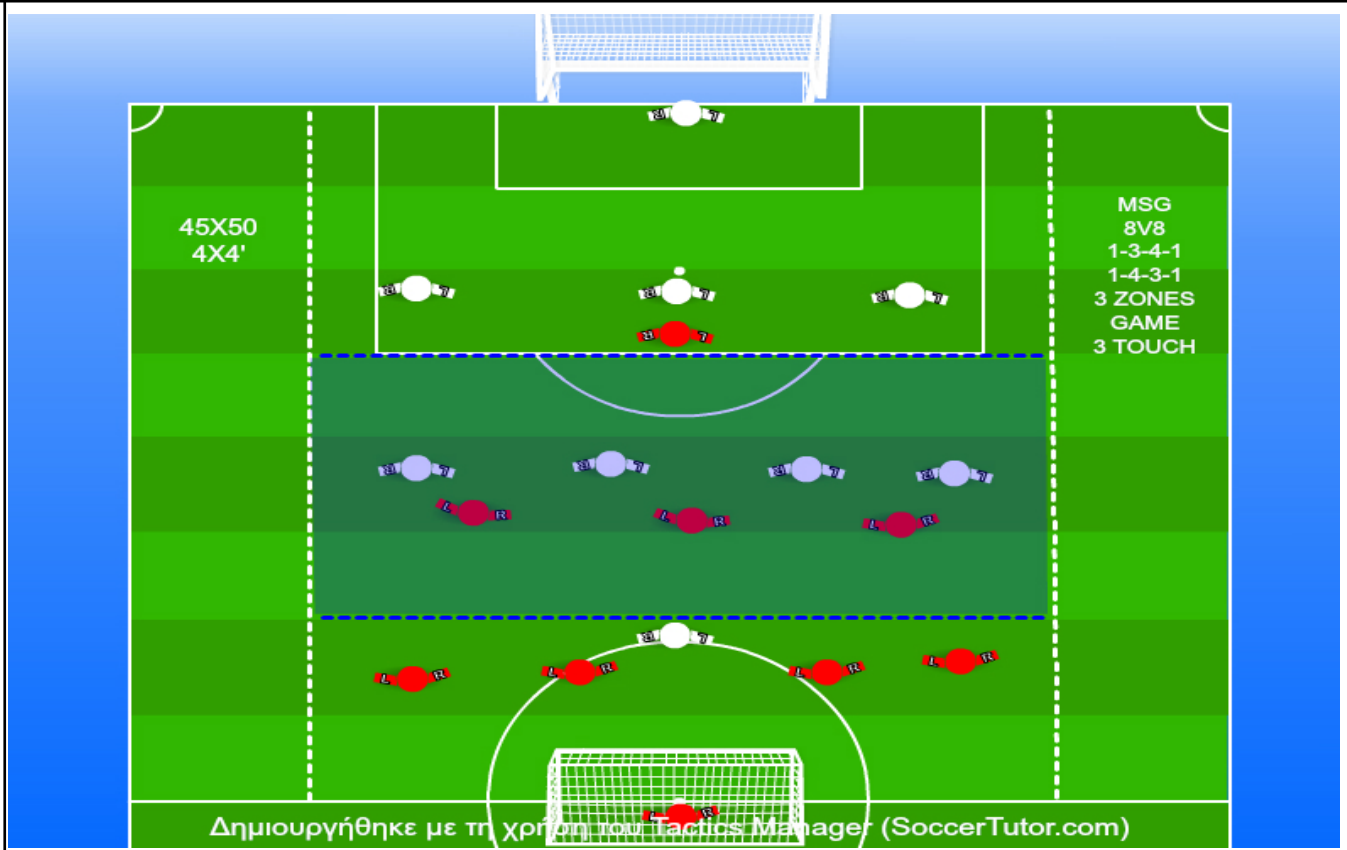
Η ΑΣΠΡΗ ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ 3 ΕΠΑΦΕΣ. Η ΚΟΚΚΙΝΗ ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΝΑ ΣΚΟΡΑΡΕΙ ΣΤΙΣ 4 ΜΙΚΡΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑ. ΑΛΛΑΓΗ ΡΟΛΩΝ

ΚΑΤΟΧΗ ΑΜΥΝΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

2X4'
1' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
40X50M

ΟΜΑΔΑ : 12	ΣΤΟΧΟΣ: A GROUP ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ B GROUP ΥΨΗΛΗ ΑΕΡΟΒΙΑ	ΔΙΑΡΚ.: 35' 60'
ΗΜΕΡΑ: ΤΡΙΤΗ 5/11/2019		ΕΝΤΑΣΗ: 65% 80%
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 8 V 8 + Τ/Φ ΣΕ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ 3 ΖΩΝΕΣ



ΠΑΙΧΝΙΔΙ 8V8
1-3-4-1
V
1-4-3-1

3 ΕΠΑΦΕΣ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ
ΣΕ 2 ΖΩΝΕΣ

4X4'
1' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

45X50μ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Medium-Sided Possession: 8 vs. 8 + 3 Jokers (46x56yds) (played on 5min game period) TRANSITIONAL-OVERLOADED POSSESSION

3 touch

- Total Distance Covered 635m
- Playing Speed 127m.min
- High Speed Running 5m
- Time >85% HRM 3.3min
- Heart rate exertion 21



- Passes 45
- Dribbles 5
- Interceptions 8
- Turns 13

Overloaded MS possessions & limited touches...

WHY?

- Game specific situations
- Increased speed of play – defending t
- High speed running distance & CV loa
- Tactical focus in & out of possession
- Focus on pressurising team in possession

Science?

Samichang et al., (2014). J Human Kinetics, Jul 8;41:113-23.
Owen AL et al., (2014). Int J Sports Medicine, Apr 35(4):286-92.
Owen AL et al., (2011). J Strength Cond Res, Aug;25(8):2104-10.

Teaching Effects of Limiting Possession Touches: free play vs. 3 touch

Medium-Sided Games (8 vs. 8 + GKs) 58x50yds
 (Physical outputs based on 5min game period)

free play



Distance Covered	535m
Speed	107m.min
High Speed Running	12m

High Intensity exertion	17
% HRM	3min

WHAT?

limiting touches per MSGs =

- ↑ Total distance covered
- ↑ Speed & intensity of play
- ↑ High speed running distance
- ↑ Heart rate response & CV load
 - Increased physiological demands

3 touch



585m	Total Distance
117m.min	Playing
15m	High Speed

21	Heart rate
4.4min	Time >8



The Science?

- Casamichana et al., (2014). J Human Kinetics, Jul 8;41
- Owen AL et al., (2014). Int J Sports Medicine, Apr 35(4)

ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡΑ: ΤΕΤΑΡΤΗ 6/11/2019
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ – ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΙΑΡΚ.: 70'
ΕΝΤΑΣΗ:90%
ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΠΙΞΕΙΣ - CORE

FITSTAR ★
10 Minute Abs
Crush your core with this quick, stomach-shredding Session.

Bicycle Kicks	30 sec
Elbow Plank	45 sec
Straight Leg Lifts	10 rep
Russian Twists	16 rep
Mountain Climbers	30 sec
Rest	15 sec
Superman Planks	8 rep
Side Plank - Left	45 sec
Windshield Wipers	8 rep
Side Plank - Right	45 sec
Bicycle Kicks	30 sec
Mountain Climbers	30 sec

ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΠΑΛΑ
ΣΚΑΛΑ

ΔΙΠΛΗ ΠΑΣΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΔΡΕΙΚΕΛΟ

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΣΚΑΛΑ

ΑΝΟΙΓΜΑ

Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡΑ: ΤΕΤΑΡΤΗ 6/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ – ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΔΙΑΡΚ.: 70'
ΕΝΤΑΣΗ: 90%

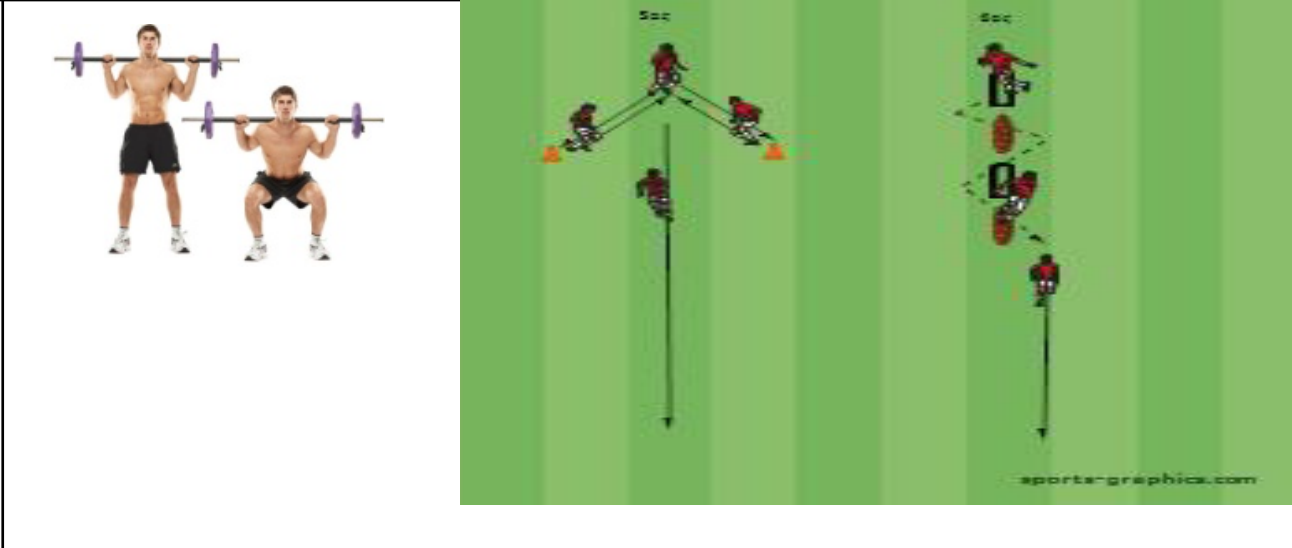
ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

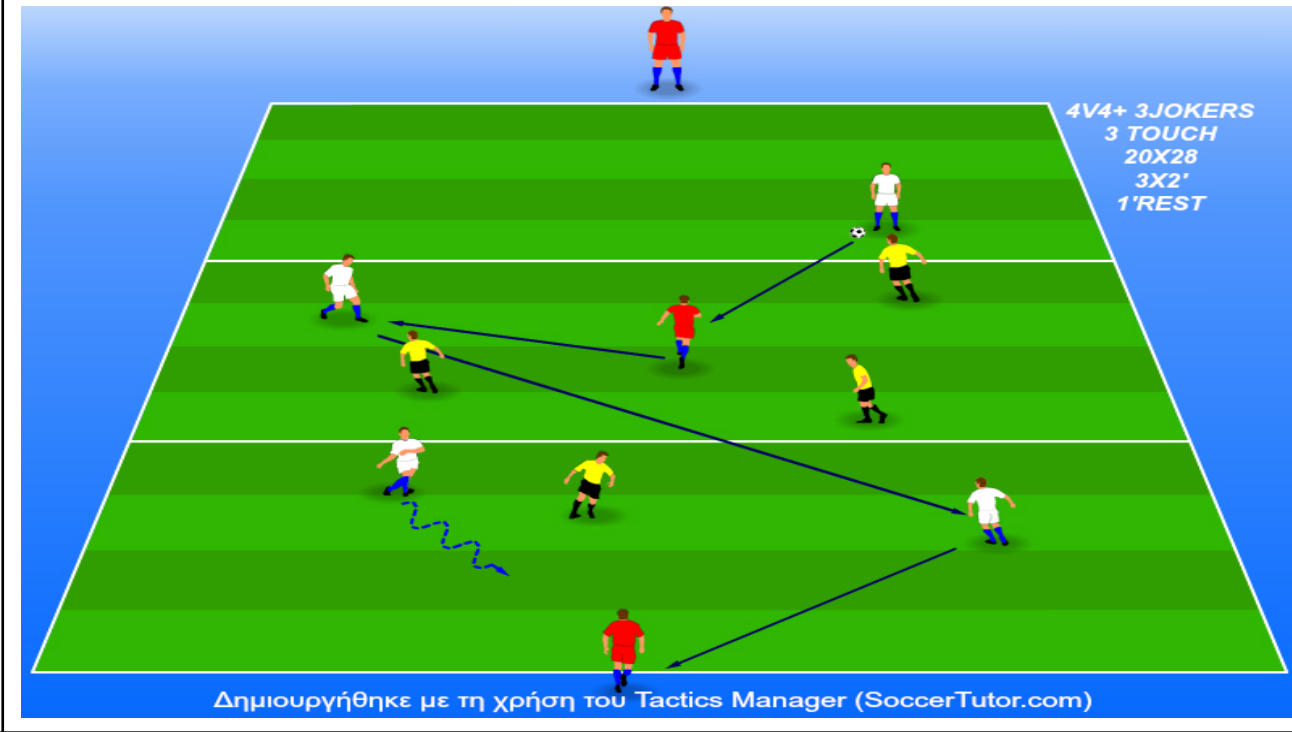
ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ :
ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (40-60KG) – 3
ΣΕΤΣ – 12Μ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ.
ΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ –ΔΕΞΙΑ
12Μ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ
ΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ UP ON BOX , SLALOM ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ
ΑΝΑΛΗΨΕΙΣ



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ 4V4 +3



ΑΡΓΟ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ –
ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΜΕ ΤΗ
ΜΠΑΡΑ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΟΧΗΣ ΜΕ 3
ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ
ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

3 ΕΠΑΦΕΣ
3X2'
1' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

20X28M

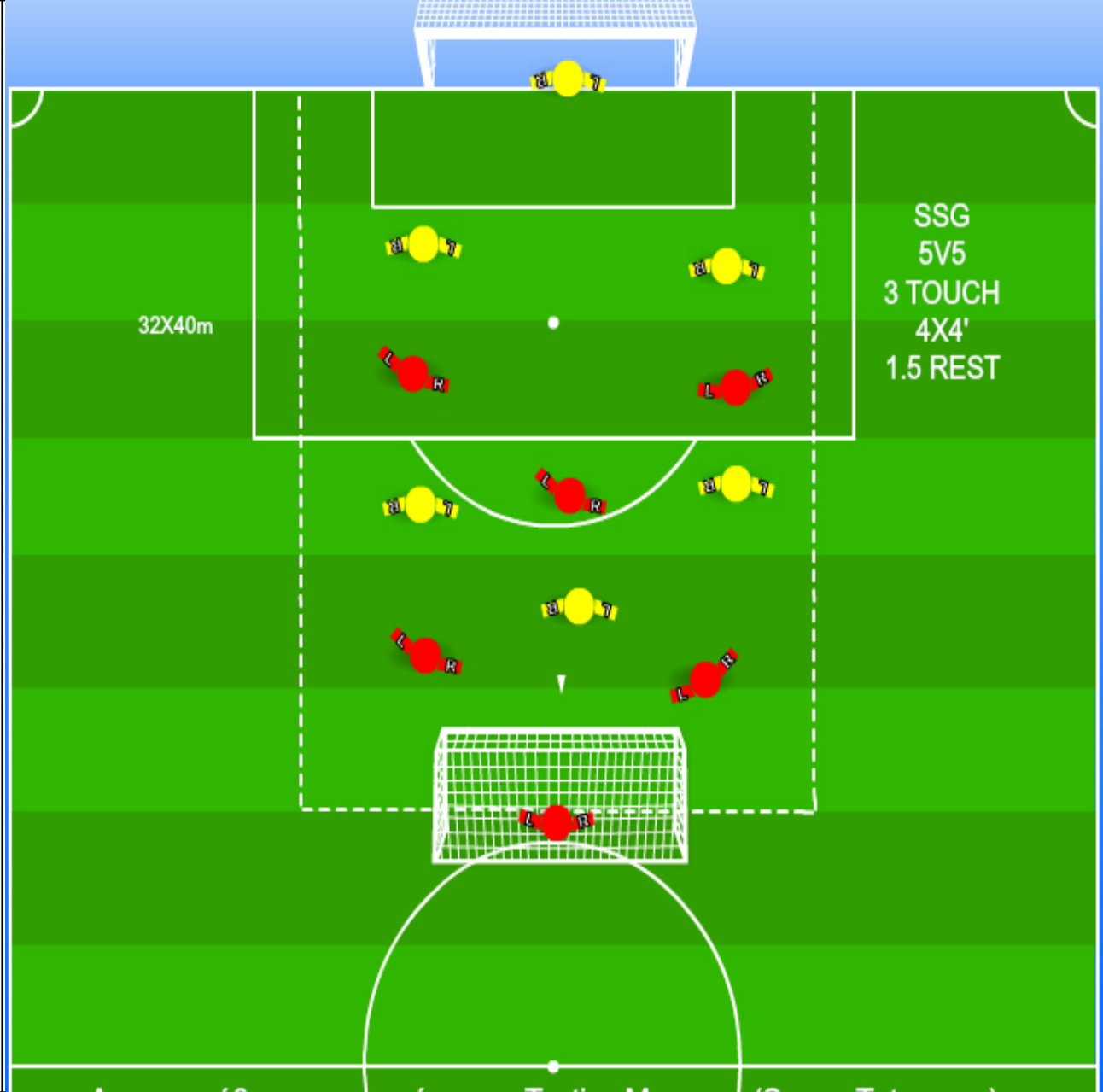
ΟΜΑΔΑ : 12
ΕΡ.: ΤΕΤΑΡΤΗ 6/11/2019
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ – ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΙΑΡΚ.: 75'
ΕΝΤΑΣΗ:90%
ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

5V5



3 ΕΠΑΦΕΣ
 ΑΜΕΣΟ ΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ
 ΠΙΕΣΗ
 ΜΕΤΑΒΑΣΗ
 Ο Τ/Φ ΠΑΙΖΕΙ ΑΠΟ ΠΙΣΩ

4X4'
 1.3 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Small-Sided Games: 5 vs. 5 + 5 + GK (30x36yds)

(data based on 4x2min blocks) DIRECTIONAL GAME

* Only play with attacking team



#volume

Total Distance
1620 m

Hi Speed Running
35 m

Sprint Distance
1620 m

HMLD
209 m

Power Plays
9

Max Speed
6.5m/s

HSR % TDC
2.17 %

Max Deccel Distance
35m

Max Accel Distance
24m

#intensity

WHY?

#free play

- Soccer specific training
- ↑ Increased speed of play
- ↑ Increased technical exposure
- ↑ Increased cardiovascular load
- ↑ Increased goal scoring opportunities
- ↑ 1 vs. 1 attacking & defending situations



The Science?

Owen AL et al., (2012). J Strength Cond Res. Oct; 26(10):2748-54.
Dellal A et al., (2012). Hum Mov Sci. Aug; 31 (4):957-69.

ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡΑ: ΤΕΤΑΡΤΗ 6/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ – ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΔΙΑΡΚ.: 70'
ΕΝΤΑΣΗ: 90%

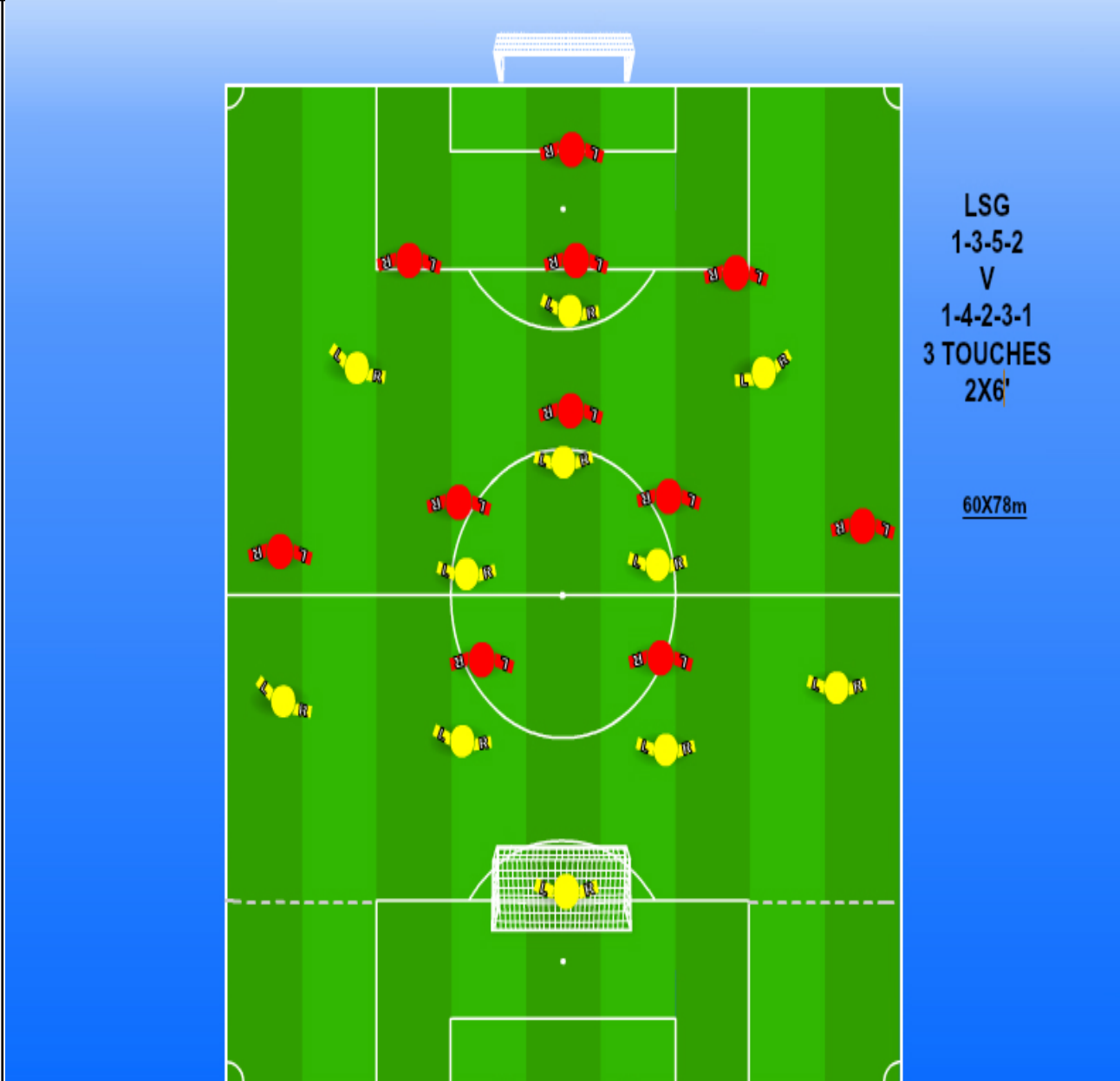
ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 11V11



ΘΕΡΑΠΕΙΑ

1-3-5-2 V 1-4-2-3-1
2X6'
3 ΕΠΑΦΕΣ

60X78m

ΟΜΑΔΑ : 12
ΕΡ.: ΠΕΜΠΤΗ 7/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΔΙΑΡΚ.: 70'
ΕΝΤΑΣΗ: 75%

ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

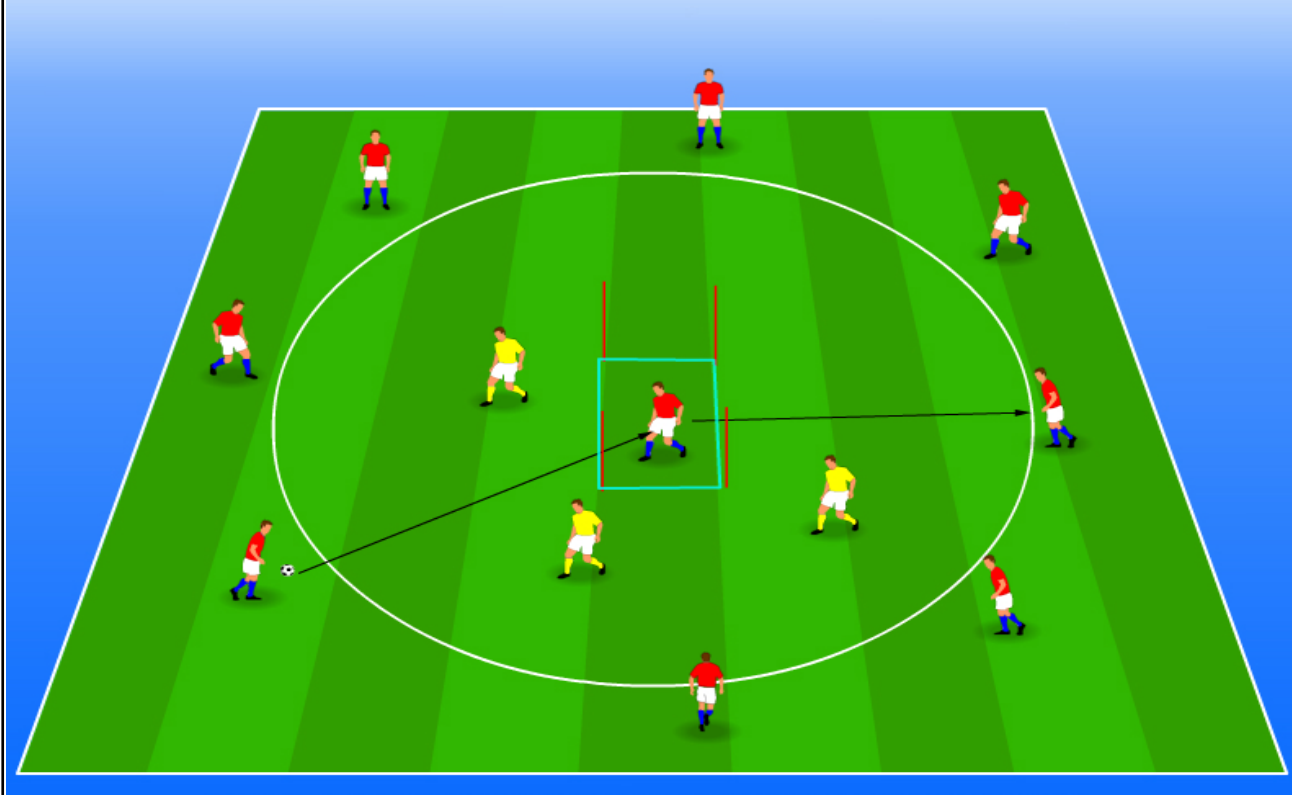
ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΕ ΚΥΚΛΟ



DO GAME 8+1 V 3



ΟΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΜΕ ΜΙΑ ΕΠΑΦΗ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΟΙ ΑΜΥΝΟΜΕΝΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΣΠΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΤΗΝ ΠΑΣΑ ΣΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΚΤΗ

ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡΑ: ΠΕΜΠΤΗ 7/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΔΙΑΡΚ.: 70'
ΕΝΤΑΣΗ: 75%

ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

SHADOW GAME
ΠΡΟΒΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΕ
4-2-3-1
5-2



ΥΠΟΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
1-4-2-3-1
1. ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΧΑΦ ΤΡΙΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ
2. ΤΟ ΜΠΑΚ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ
3. ΤΟ WINGER ΚΙΝΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΚΙΝΕΙΤΑΙ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ.
4. ΤΟ ΜΠΑΚ ΠΑΣΑΡΕΙ ΣΤΟ WINGER ΠΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙ.

ΟΜΑΔΑ : 12	ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	ΔΙΑΡΚ.: 70'	ΩΡΑ
ΕΡ.: ΠΕΜΠΤΗ 7/11/2019	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΕΝΤΑΣΗ: 75%	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ		ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ	



ΥΠΟΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
1-4-2-3-1

1. ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΧΑΦ ΤΡΙΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ
2. ΤΟ WINGER ΚΙΝΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΠΑΣΑΡΕΙ ΣΤΟ ΧΑΦ ΠΟΥ ΠΑΙΖΕΙ ΤΟ ΜΠΑΚ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ
4. ΤΟ ΜΠΑΚ ΕΝΕΡΓΕΙ.

Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)

ΟΜΑΔΑ : 12
ΕΡ.: ΠΕΜΠΤΗ 7/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΔΙΑΡΚ.: 70'
ΕΝΤΑΣΗ: 75%

ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ



ΥΠΟΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
1-4-2-3-1
1.OVERLAP ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
2.ΤΟ WINGER ΜΕΝΕΙ ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΑΙ ΠΑΣΑΡΕΙ ΣΤΟ ΜΠΑΚ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ.

Δημιουργήθηκε με τη χρήση του Tactics Manager (SoccerTutor.com)

ΟΜΑΔΑ : 12
ΕΡ.: ΠΕΜΠΤΗ 7/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΔΙΑΡΚ.: 70'
ΕΝΤΑΣΗ: 75%

ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ



ΥΠΟΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
1-3-5-2
.ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ ΣΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ

ΟΜΑΔΑ : 12
ΕΡ.: ΠΕΜΠΤΗ 7/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΔΙΑΡΚ.: 70'
ΕΝΤΑΣΗ: 75%

ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ



ΥΠΟΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
1-3-5-2
ΑΛΛΑΓΗ ΠΛΕΥΡΑΣ ΣΤΟ ΜΠΑΚ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ

<p>ΟΜΑΔΑ : 12</p>	<p>ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p>	<p>ΔΙΑΡΚ.: 70'</p>	<p>ΩΡΑ</p>
<p>ΕΡ.: ΠΕΜΠΤΗ 7/11/2019</p>	<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ</p>	<p>ΕΝΤΑΣΗ: 75%</p>	<p>ΩΡΑ</p>
<p>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</p>	<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ</p>	<p>ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ</p>	<p>ΩΡΑ</p>
<p>ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 3 ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ 7 ΠΑΙΚΤΩΝ</p> <p>ΘΕΡΑΠΕΙΑ</p>	 <p data-bbox="1120 1324 1344 1420">7V7 GOLDEN GOAL 3 TOUCHES</p> <p data-bbox="1388 1324 1500 1372">40X45m</p>	<p>Η ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΔΕΧΕΤΑΙ ΓΚΟΛ ΕΚΤΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ. Η ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΜΠΑΙΝΕΙ ΓΚΟΛ ΕΙΝΑΙ 1,5'</p> <p>ΕΠΑΦΕΣ 3</p> <p>40X45M</p>	<p>ΩΡΑ</p>

ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡΑ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ - FINISHING

ΔΙΑΡΚ.: 65'
ΕΝΤΑΣΗ: 80%

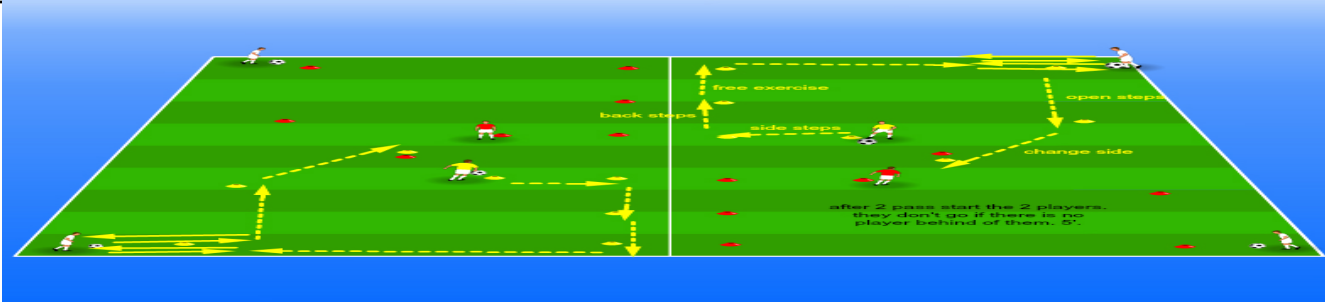
ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

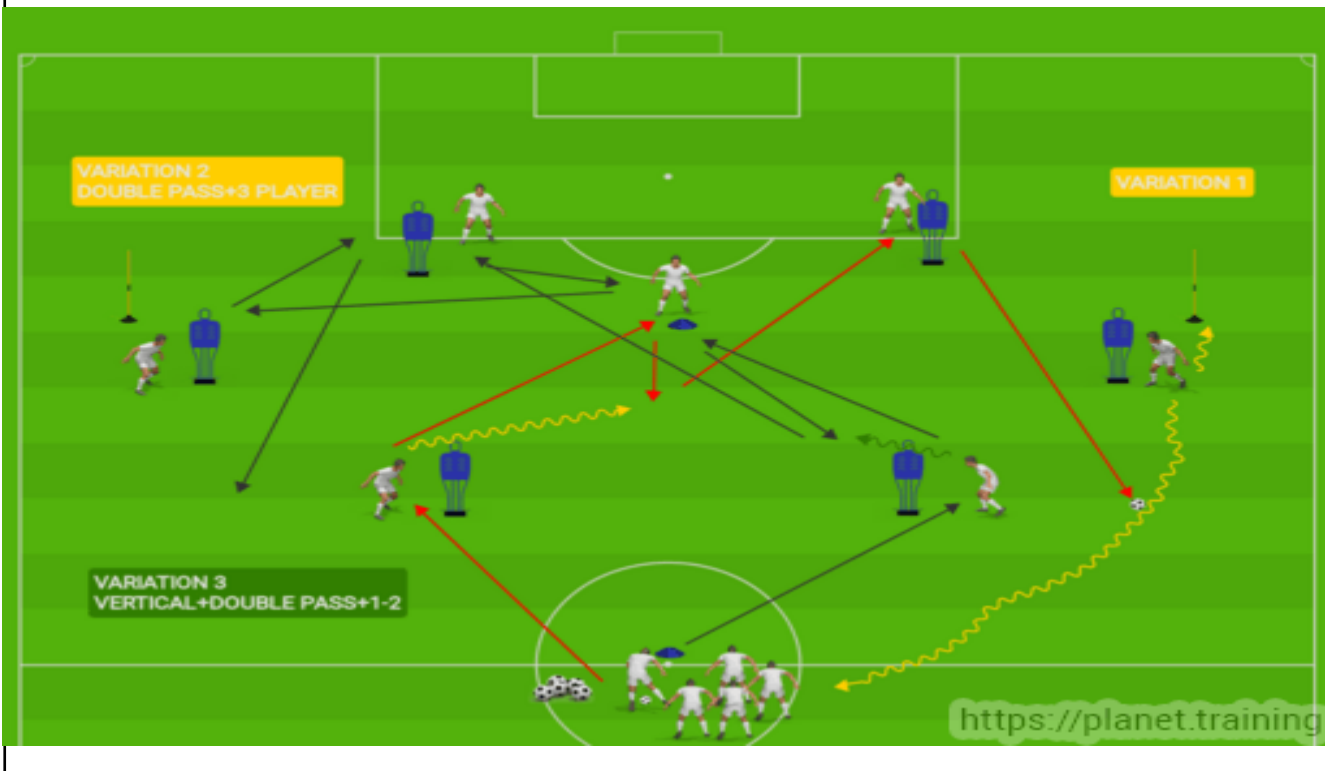
ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΜΟΓΗ



PASSING GAME



PASSING GAME ΜΕ 3 ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ
1. ΠΑΣΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ
2. 1-2
3. 1-2 ΜΕ ΤΡΙΤΟ ΠΑΙΚΤΗ

ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡΑ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/11/2019
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ - FINISHING

ΔΙΑΡΚ.: 65'
ΕΝΤΑΣΗ: 80%
ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΟΜΑΔΑ:
ΘΕΤΙΚΟΙ
ΣΤΑΔΙΑ ΦΑΣΕΩΝ



ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡΑ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/11/2019
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ - FINISHING
ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΙΑΡΚ.: 65'
ΕΝΤΑΣΗ: 80%
ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΩΡΑ
Ε

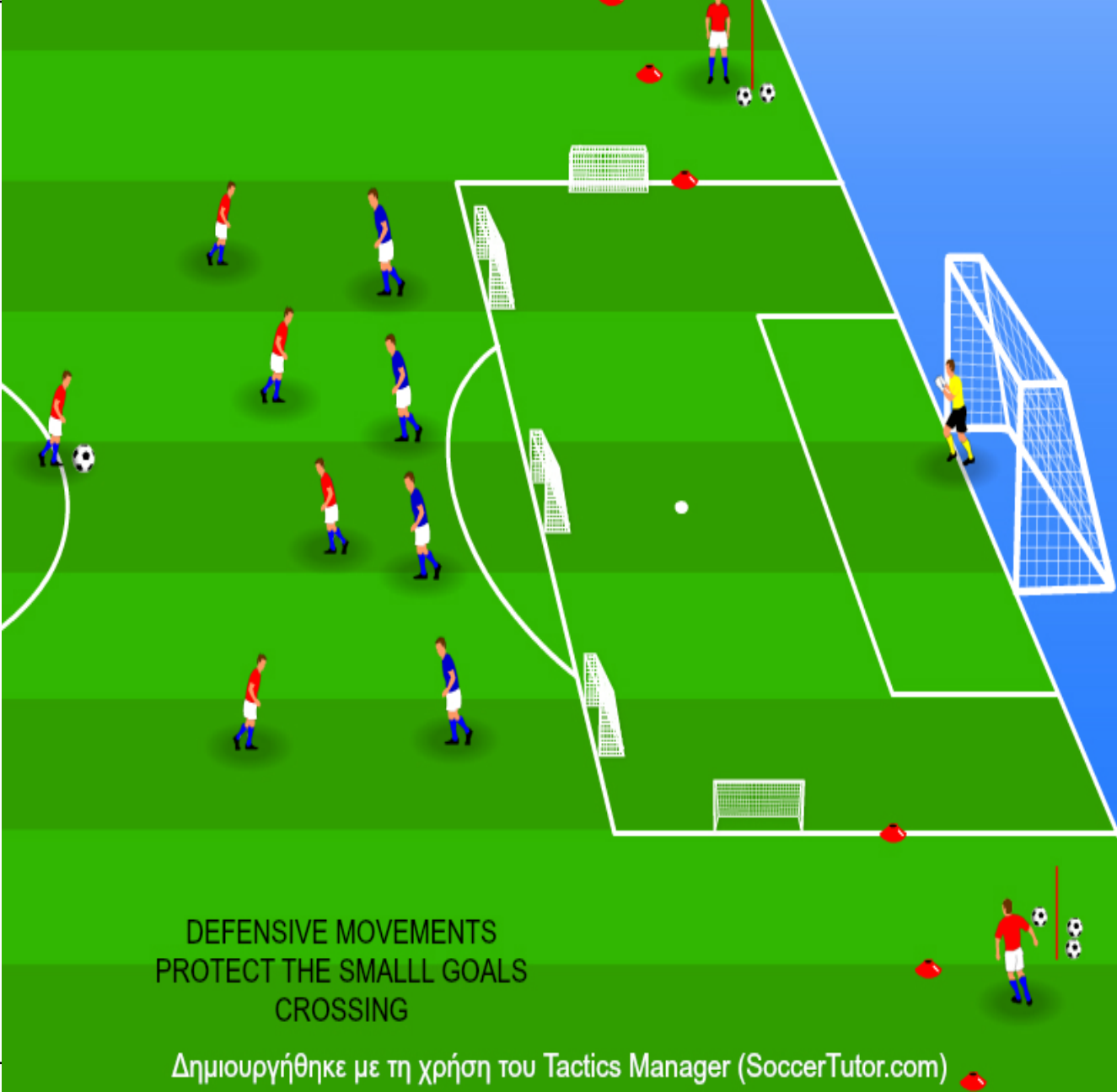
ΟΜΑΔΑ:

ΑΝΤΙΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΠΑΙΧΤΕΣ

ΧΡΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 4V5 ΜΕ 5 ΜΙΚΡΕΣ

ΜΕΣ ΓΙΑ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΕΙΣ -ΚΑΛΥΨΗ

ΣΥΜΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΕΝΤΡΑΣ



ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡΑ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/11/2019
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ - FINISHING
ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΙΑΡΚ.: 65'
ΕΝΤΑΣΗ: 80%
ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΩΡΑ
Ε

ΤΥΠΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ
5-2 V 1-4-2-3-1



Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΜΕΣΟΣ
ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ
ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΜΠΑΚ ΟΤΑΝ
ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΥΝΑΤΗΣ
ΠΛΕΥΡΑΣ

ΟΜΑΔΑ : 12
ΗΜΕΡ.: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/11/2019

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΚΤΙΚΗ - FINISHING

ΔΙΑΡΚ.: 65'
ΕΝΤΑΣΗ: 75%

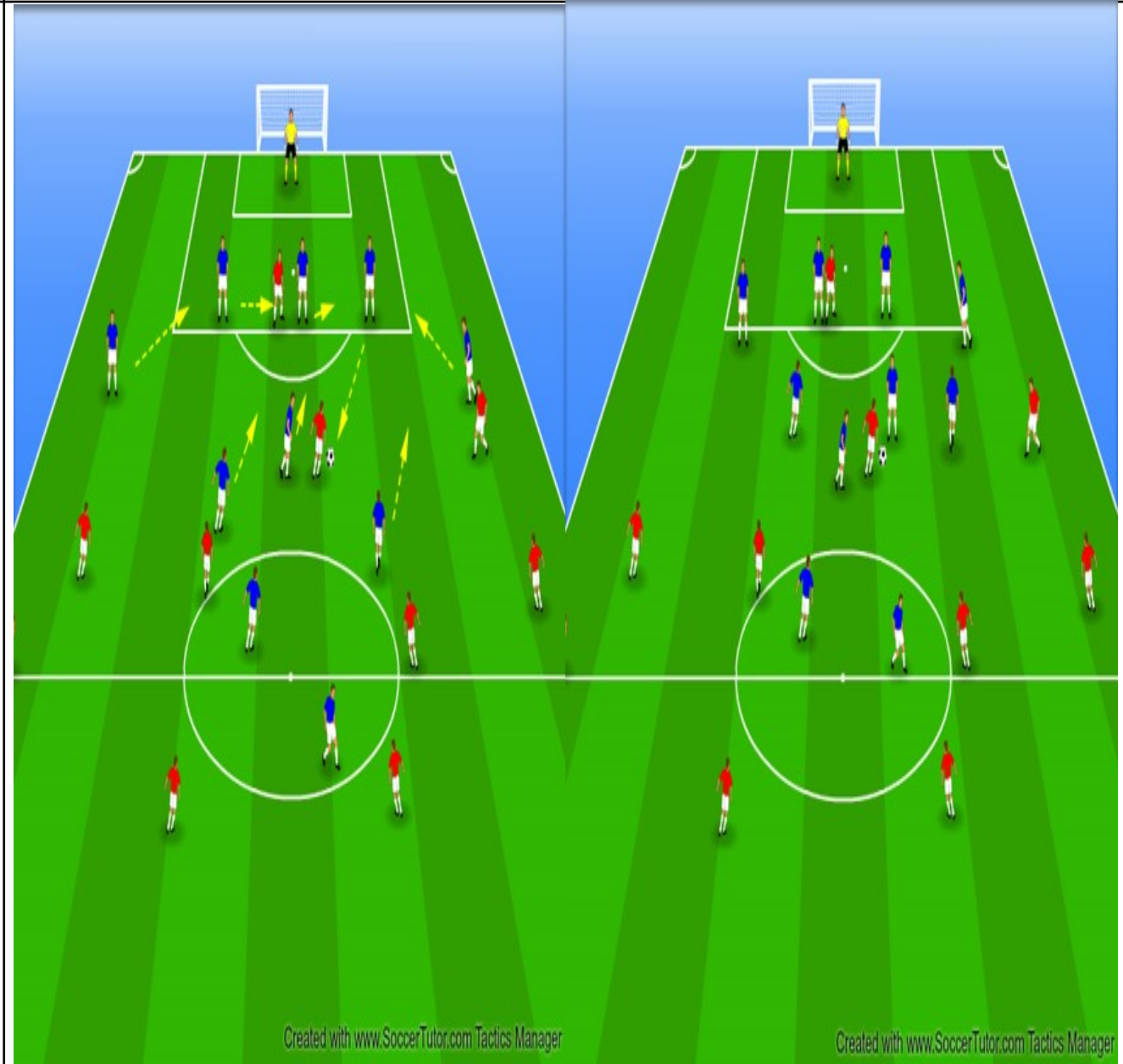
ΩΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

Ε



ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΑΛΛΑΖΕΙ ΖΩΝΗ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΒΔΟΜΑΔΑ : 12

ΗΜΕΡ.: ΣΑΒΒΑΤΟ 9/11/2019

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ-ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ-ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

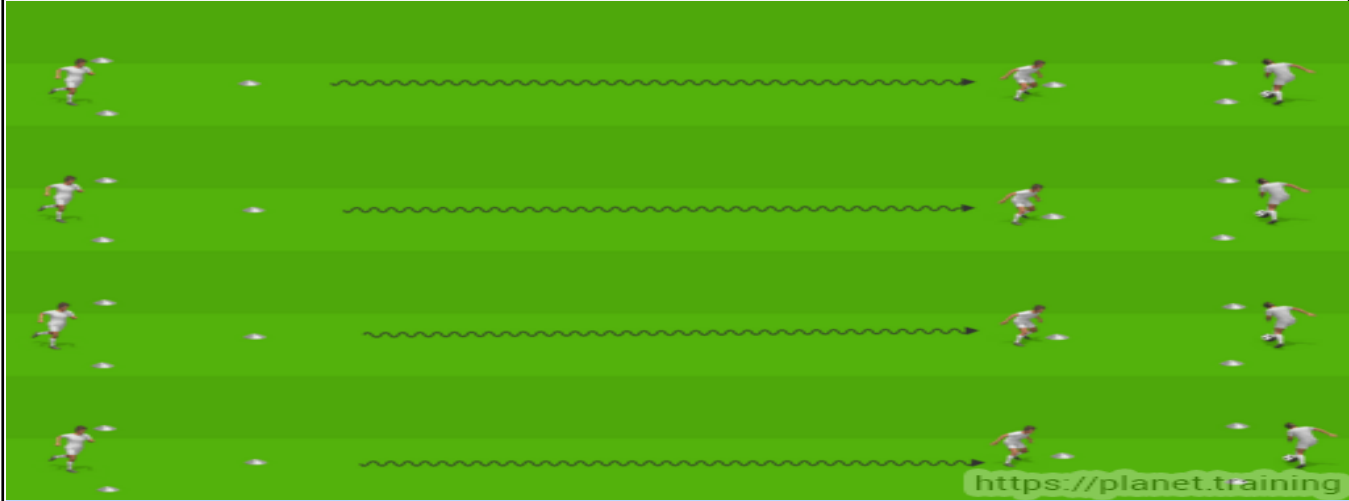
ΔΙΑΡΚ.: 50'

ΕΝΤΑΣΗ: 70%

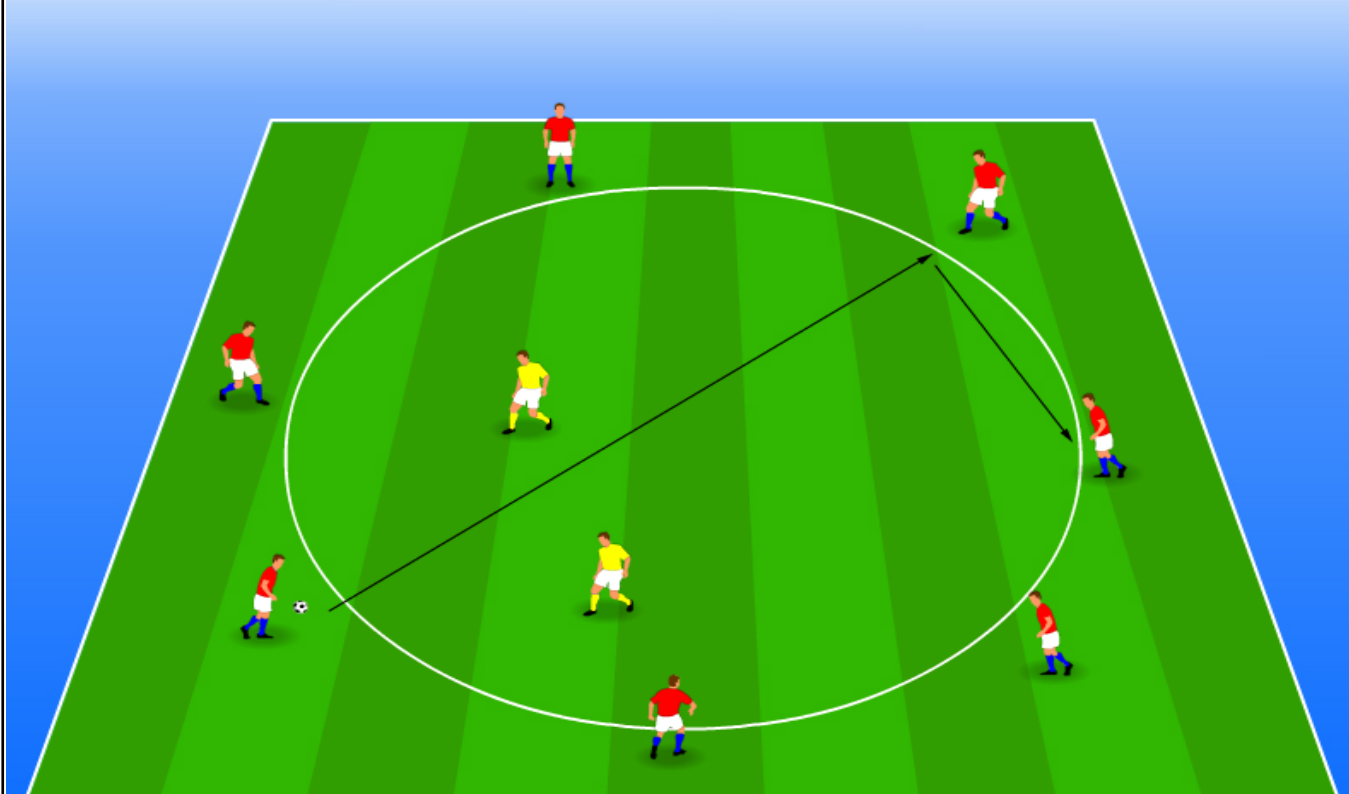
ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

ΕΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΕΙΣ
12Μ



ΚΟΝΔΟ 7V2



ΒΔΟΜΑΔΑ : 12

ΗΜΕΡ.: ΣΑΒΒΑΤΟ 9/11/2019

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ-ΡΥΘΜΟΣ-ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΙΑΡΚ.: 50'

ΕΝΤΑΣΗ: 70%

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕ
 ΑΠΟΤΙΜΟΚΟΥΣΤΙΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ.
 1. ΦΩΝΑΖΩ ΚΟΚΚΙΝΟ Η' ΚΙΤΡΙΝΟ 2. ΔΕΙΧΝΩ
 ΤΟ ΠΡΩΜΑΤΙΣΤΟ ΠΙΑΤΑΚΙ 3. ΦΩΝΑΖΩ ΟΝΟΜΑ ΚΑΙ
 Ο ΑΥΤΟΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙ
 ΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ



ΑΙΧΝΙΑΔΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ(ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑΤΟΣ)



9 V 9
 1-3-4-2
 V
 1-4-4-1

2Χ4' ΣΤΟ ΜΙΣΟ
 ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ 3
 ΕΠΑΦΕΣ

ΒΔΟΜΑΔΑ : 12

ΗΜΕΡ.: ΣΑΒΒΑΤΟ 9/11/2019

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ-ΡΥΘΜΟΣ-ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΙΑΡΚ.: 50'

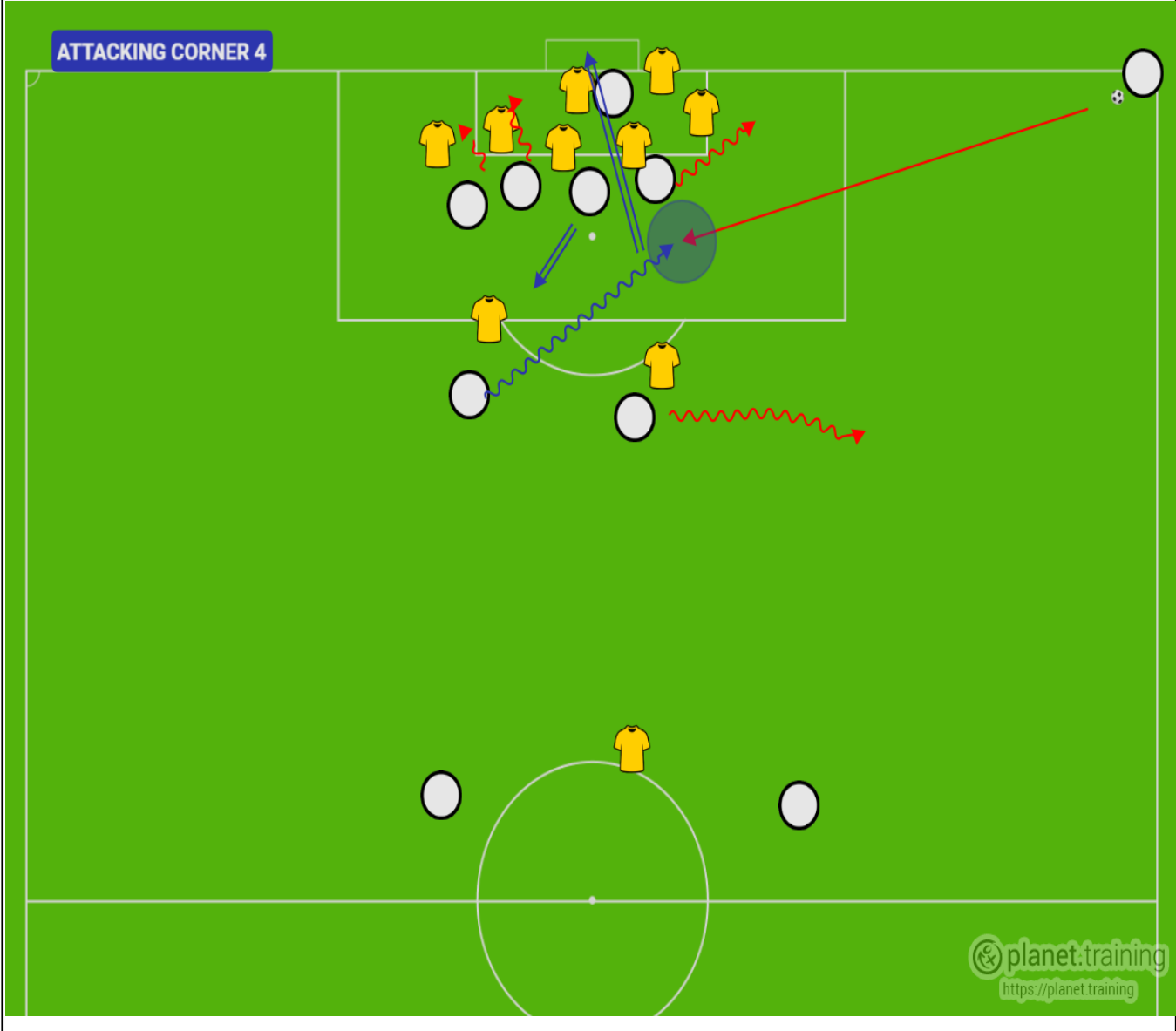
ΕΝΤΑΣΗ: 70%

ΟΔΗΓΙΕΣ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ

ΣΥΝΤΗΡΙΚΕΣ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΚΟΜΠΙΝΕΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

ΠΡΟΦΗΤΙΚΕΣ ΜΕ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΔΥΝΑΜΙΩΝ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ



Υπάρχει ιδανικός τρόπος προπόνησης?

“Η “χ” ομάδα δίνει ρεπό τότε & κάνει αυτή την προπόνηση φυσικής κατάστασης...”

“Α! Είδα μια ωραία άσκηση που έκανε ο “ψ” προπονητής για να περάσει αυτό το τακτικό στοιχείο...”



ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ -ΕΞΑΣΚΗΣΗ



- Εκτέλεση σύμφωνα με το τακτικό πλάνο
- Εκτέλεση σε αγωνιστικές συνθήκες και απαιτήσεις
- Το περιεχόμενο και η δομή της καθορίζεται από τον επιμέρους στόχο.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ



6977349508



geo.horiano7 @yahoo.gr



Horianopoulos George



horianopoulos