



Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.



Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

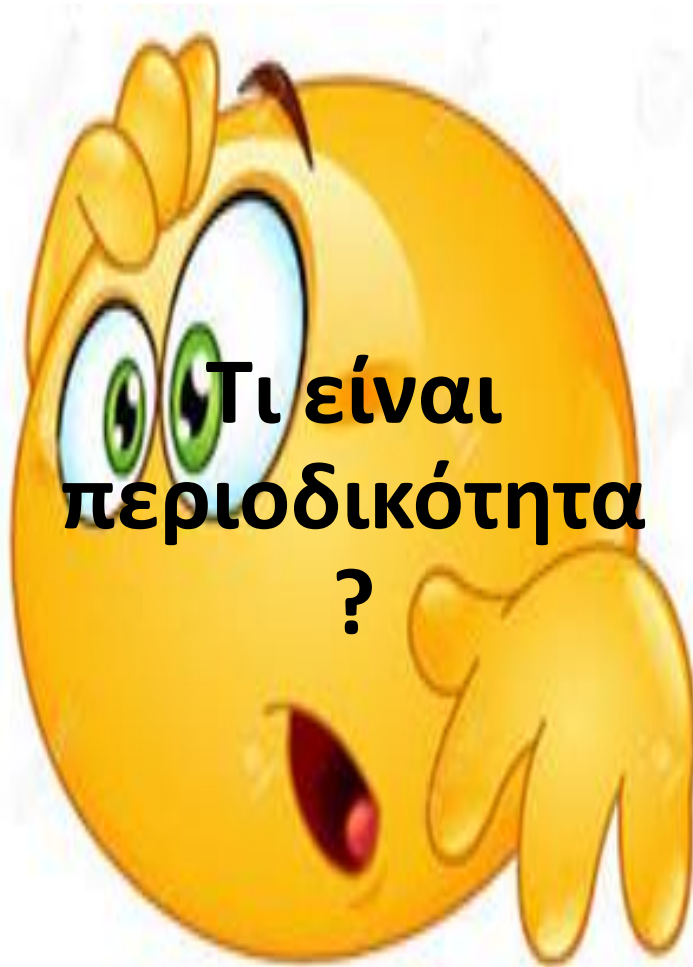
Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Τι είναι Προγραμματισμός?



Προγραμματισμός είναι ο συστηματικός και ορθολογικός σχεδιασμός της προπόνησης, έχοντας ως βάση την αρχή της περιοδικότητας.

Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.



«Περιοδικότητα της αθλητικής προπόνησης» είναι ο καθορισμός μιας ακολουθίας περιόδων, όπου μέσω:

- 1) του περιεχομένου τους, **(τι?)**
- 2) των επιβαρύνσεών τους **(Πόσο?)**
- 3) και της κυκλικής διαμόρφωσή τους **(Πότε?)**,

καθοδηγείται η ανάπτυξη της ιδανικής αθλητικής αγωνιστικής απόδοσης για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (προπονητικού κύκλου)
(Martin etal., 1991)



Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Τι είναι προπόνηση?



Αθλητική προπόνηση είναι μια στοχευμένη και σύνθετη διαδικασία ενεργειών για την επίτευξη μιας συγκεκριμένης αθλητικής ικανότητας απόδοσης και την εμφάνιση της, σε αθλητικές καταστάσεις & ιδιαίτερα σε αθλητικούς αγώνες

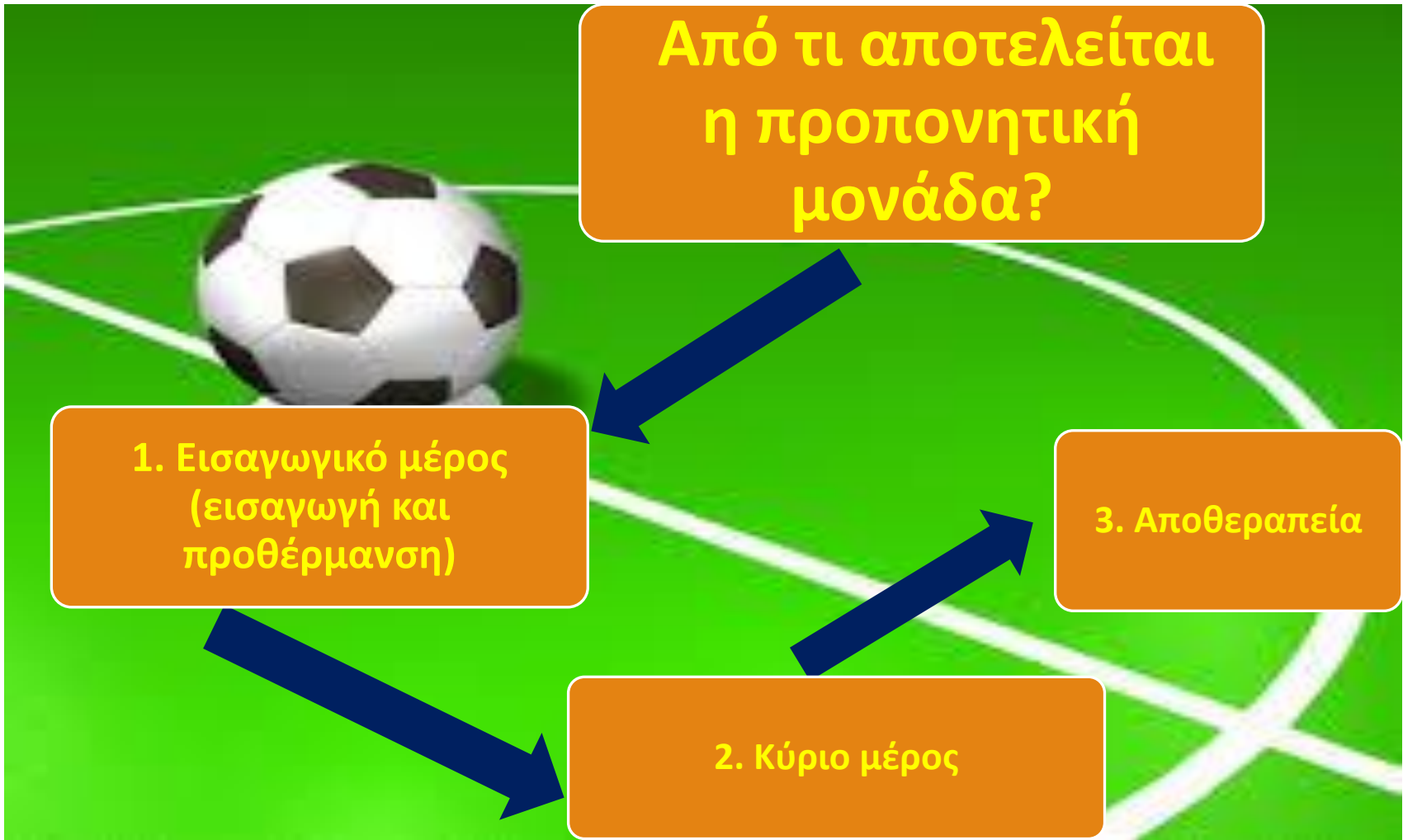
Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Από τι αποτελείται η προπονητική μονάδα?

1. Εισαγωγικό μέρος
(εισαγωγή και προθέρμανση)

2. Κύριο μέρος

3. Αποθεραπεία



Η περιοδικότητα της Προπόνησης, στον εβδομαδιαίο μικρόκυκλο.


Τι είναι προθέρμανση ?

Προθέρμανση είναι η προοδευτικά αυξανόμενη, ψυχική, πνευματική και σωματική προετοιμασία του αθλητή, με σκοπό την αποφυγή τραυματισμών και την μεγιστοποίηση της απόδοσης!



Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Τι είναι το Κύριο Μέρος της προπόνησης?



Υλοποιούνται οι προπονητικοί στόχοι. Ανάλογα με τους στόχους προκύπτουν προπονητικές μονάδες με στόχο την εκμάθηση τεχνικής, την αγωνιστική προπόνηση, την προπόνηση τακτικής, την προπόνηση φυσικών ικανοτήτων

Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Τι είναι η αποθεραπεία?



Η αποθεραπεία είναι μία σειρά από ασκήσεις που σκοπό έχουν να ελαττώσουν προοδευτικά την ένταση που έχει προκληθεί από την προηγούμενη έντονη δραστηριότητα. Η αποθεραπεία μπορεί να είναι ενεργητική και να περιλαμβάνει περπάτημα, jogging, διατατικές, αναπνευστικές και χαλαρωτικές ασκήσεις ή παθητική που περιλαμβάνει μασάζ, δινόλουτρα κ.α. Η ενεργητική αποθεραπεία είναι απαραίτητη ενώ με το συνδυασμό των δύο, επιτυγχάνεται το τέλειο αποτέλεσμα. Η αποθεραπεία έχει συνήθως διάρκεια 5 με 10 λεπτά και θεωρείται ικανοποιητική όταν η καρδιακή συχνότητα κυμαίνεται σε επίπεδα ηρεμίας.

Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Τι είναι οι κύκλοι προπόνησης ?

1. Μικρόκυκλοι: διαρκούν μια εβδομάδα

2. Μεσόκυκλοι: περιλαμβάνουν 3-6 μικρόκυκλους

3. Ετήσιος κύκλος: περιλαμβάνει μια ολόκληρη χρονιά





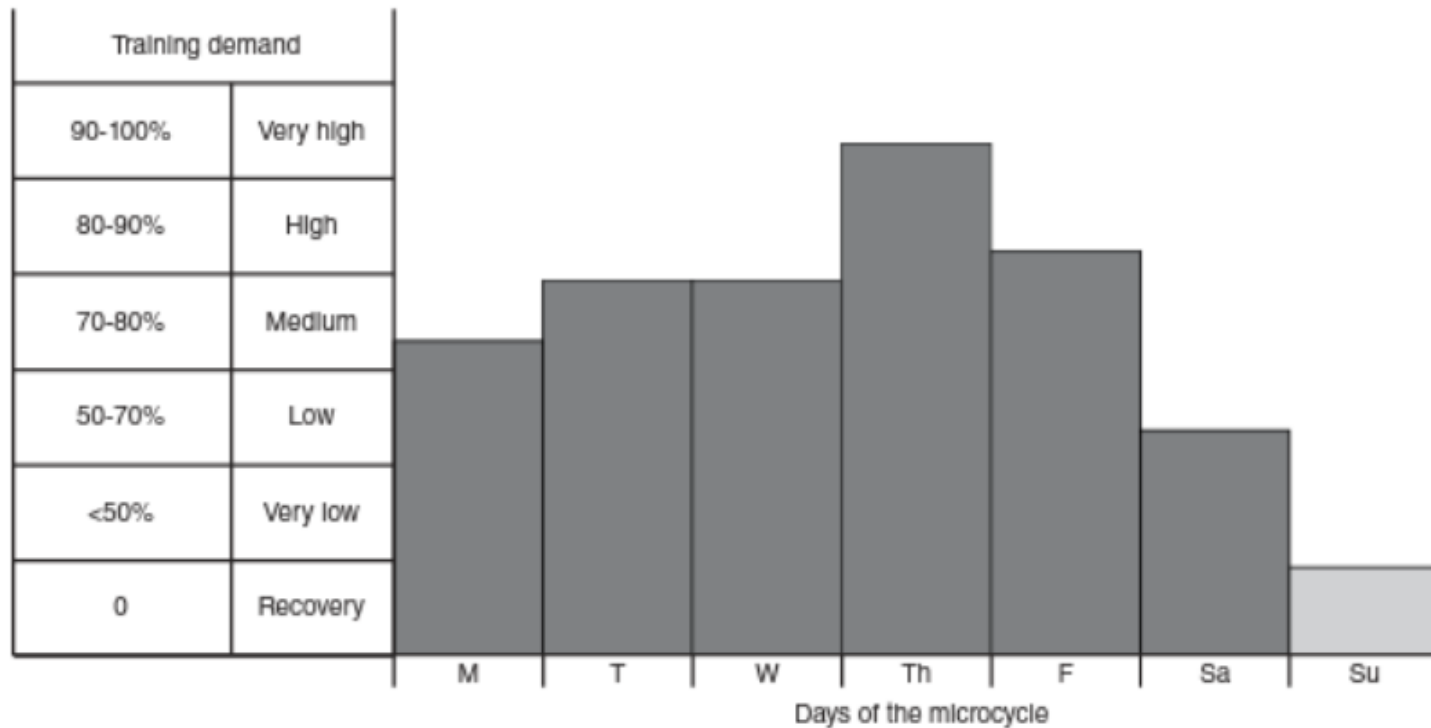
Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Η σημαντικότερη δομή στον ετήσιο κύκλο είναι ο **ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ**, κατά κανόνα διαρκεί 1 εβδομάδα. Η δομή και η ποιότητα του μικρόκυλου καθορίζει την ποιότητα των προπονητικών αποτελεσμάτων. Στοιχεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη στη δόμηση του μικρόκυκλου.


- 1) Σκοπός του κύκλου προπόνησης. **(τι θέλω?)**
- 2) Αριθμός προπονητικών μονάδων. **(πόσες διαθέτω?)**
- 3) Καθορίζεται η ποσότητα της προπόνησης. **(τι όγκος?)**
- 4) Καθορίζεται η ένταση της προπόνησης. **(τι ένταση ή πόσο διάλλειμα?)**
- 5) Καθορισμός μεθόδου προπόνησης -σε άμεση συνάρτηση με τα προηγούμενα δυο- **(με τι τρόπο?)**
- 6) Φυσιολογικές και ψυχολογικές απαιτήσεις της κάθε προπονητικής μονάδας.
- 7) Ικανότητα παραγωγής έργου από τον αθλητή. **(Μπορεί να εφαρμοστεί?)**
- 8) Ικανότητα αποκατάστασης και προσαρμογής του αθλητή από τις προπονητικές μονάδες(π.χ. ενεργειακά υποστρώματα -ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός).
- 9) Αναγκαιότητα εναλλαγής της έντασης. **(Μονοτονία ή κάτι νέο?)**

Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Bompa T., Haff G. (2009). Periodization Theory and Methodology of Training



Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ		
ΠΕΡΙΟΔΟΥ		
 <p>72h</p>	ΚΟΡΥΦΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ
		Α Γ Ω Ν Α Σ

Chatzinikolaou Athanasios, Assistant Professor, Democritus University of Thrace
School of Physical Education and Sport Sciences

Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Chatzinikolaou Athanasios, Assistant Professor, Democritus University of Thrace
School of Physical Education and Sport Sciences

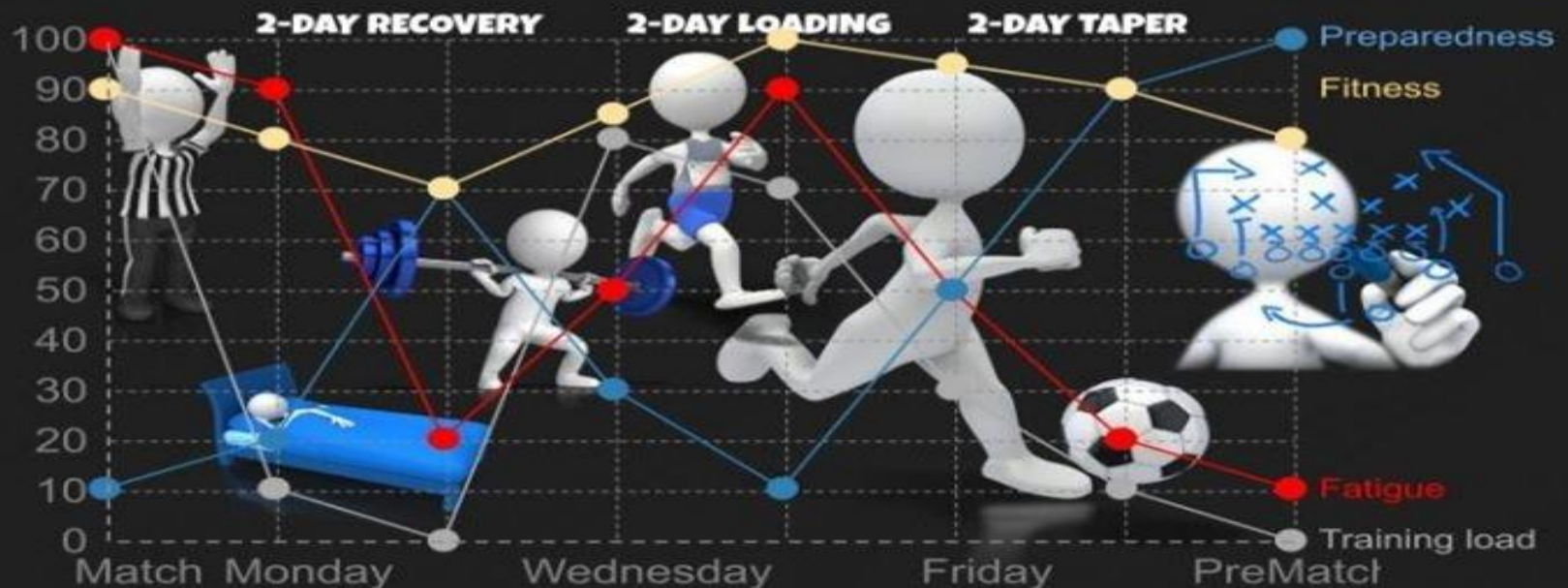


- We need to develop the recovery training and especially the recovery strategies for the muscle group of hamstrings
- We should organize the microcycle in individual manner
- Coaches should think a lot about the players' rotation especially when their teams participate in another match after 72 or fewer hours

Η περιοδικότητα της προπόνησης κατά την προπονητική διαδικασία.

Training periodization & Fatigue management in Football

Designed by
@YLMSportScience



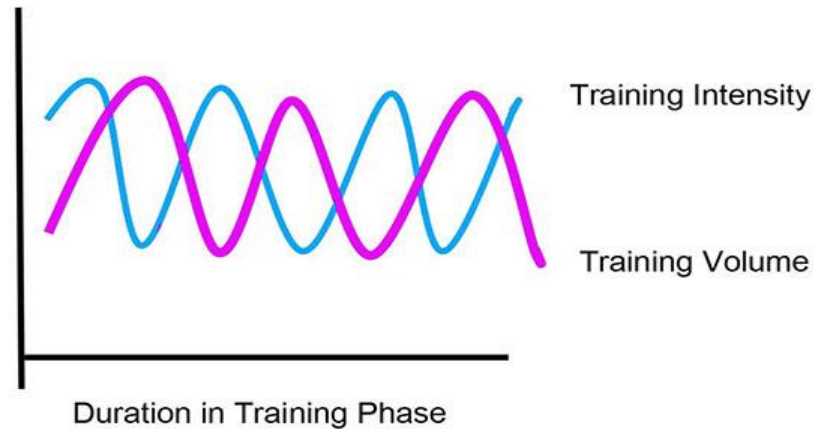
Reference

Adapted from *Fitness in Soccer - The Science and Practical Applications*
by Jan Van Winckel et al. 2013

Δομή εβδομαδιαίου μικρόκυκλου



Non-Linear Periodization: Training intensity and volume



Microcycle, or micro structure : called the referring to a week of training approximately, and in the case of team sports it refers to the time between one match and another

Matveev's (1985) training periodization methodology: It is a progressive-type methodology, which begins with a high-volume of training at low intensities, the situation reverses over time and at the end of the cycle volumes are low but with maximum and submaximal intensities.

Recovery Phase: it aims, as its name states, to physically and mentally recover players from the previous match. Therefore, both components, volume and intensity, will be low

Stimulating Phase: here the volume is high and the intensity level is moderate. The goal is activation of the adaptive process. Intensity is increased by the biological response to the stimulus, but there is not a high specificity level. This is achieved by means of general or targeted tasks.

Performance Optimization Phase: The goal is the physical overcompensation state, the tactical component stimulus. There is a decrease in volume and an increase in intensity, by means of increasing the specificity of the contents while the mean heart rate is maintained or even decreases.

Competitive Phase: It is on game day. Reaching this moment with an optimal activation level is intended to obtain the maximum athletic performance level.






ΕΝΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ – ΑΝΤΟΧΗ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6
<p>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 11v11 / 10v10 / 9v9 / 8v8</p> <p>ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΠΡΟΠ. – (ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ)</p> <p>X---X---X---X---X---X---X</p> <p>X---X---X---X---X---X---X</p> <p style="text-align: center;">↑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ / ΣΕ ΠΙΕΣΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>ΜΕΤΡΙΑ ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ 24 ΩΡΕΣ</p> <p>ΕΡΓΑΣΙΑ: 10-15 min. (20-90 min.) ΕΠΑΝΝΑΛΕΙΨΕΙΣ (ΕΠΑ.): 2 – 6 x ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΑ.: 2 min. ΕΝΤΑΣΗ: 50 – 60% (140/160 HR)</p>	<p>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 7v7 / 6v6 / 5v5</p> <p>ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΠΡΟΠ. – (ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ)</p> <p>X---X---X---X---X---X---X</p> <p>X---X---X---X---X---X---X</p> <p style="text-align: center;">↑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ / ΣΕ ΠΙΕΣΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>ΕΝΤΟΝΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ 24 ΩΡΕΣ</p> <p>ΕΡΓΑΣΙΑ: 4 - 8 min. (15-50 min.) ΕΠΑΝΝΑΛΕΙΨΕΙΣ (ΕΠΑ.): 4 – 6 x ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΑ.: 2 min. ΕΝΤΑΣΗ: 70% (160/170 HR)</p>	<p>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 4v4 / 3v3</p> <p>ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΠΡΟΠ.- ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ (INTERVAL)</p> <p>X---X</p> <p>X---X</p> <p style="text-align: center;">↑ ΣΥΧΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΑ / ΣΕ ΠΙΕΣΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ 72 ΩΡΕΣ</p> <p>ΕΡΓΑΣΙΑ: 1 - 3 min. ΕΠΑΝΝΑΛΕΙΨΕΙΣ (ΕΠΑ.): 6 – 10 x ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΑ.: 3 - 1 min. ΣΕΤ: 2 x ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕΤ: 4 min. ΕΝΤΑΣΗ: 80% (170/180 HR)</p>			
<p>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ</p> <p>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:</p> <p>6 x 60 m προοδευτικό άνοιγμα εως 60% με 60 sec. διάλειμμα</p> <p>7 x 50 m προοδευτικό άνοιγμα εως 70% με 50 sec. διάλειμμα</p> <p>8 x 40 m προοδευτικό άνοιγμα εως 80% με 40 sec. διάλειμμα</p> <p>9 x 30 m προοδευτικό άνοιγμα εως 90% με 30 sec. διάλειμμα</p> <p>10 x 20 m προοδευτικό άνοιγμα εως 100% με 20 sec. διάλειμμα</p> <p>ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ:</p> <p>8 x 40 m προοδευτικό άνοιγμα εως 80% με 40 sec. διάλειμμα</p> <p>9 x 30 m προοδευτικό άνοιγμα εως 90% με 30 sec. διάλειμμα</p>	<p>ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΣΠΡΙΝΤ ΜΕ ΜΙΚΡΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</p> <p>ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ (ΑΝΤΟΧΗ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ)</p> <p>X---X---X---x</p> <p>X---X---X---X</p> <p style="text-align: center;">↑ ΑΝΤΟΧΗ ΕΚΡΗΣΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΑ / ΣΕ ΠΙΕΣΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΙΚΡΩΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΣΠΡΙΝΤ: ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ 72 ΩΡΕΣ</p> <p>ΕΡΓΑΣΙΑ: 15 - 25 m ΕΠΑΝΝΑΛΕΙΨΕΙΣ (ΕΠΑ.): 6 – 10 x ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΑ.: 10 sec. ΣΕΤ: 2 – 4 x ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕΤ: 4 min.</p>	<p>ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΣΠΡΙΝΤ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</p> <p>ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ (ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑ)</p> <p>X</p> <p>X</p> <p style="text-align: center;">↑ ΕΚΡΗΚΤΙΚΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΑ ΣΕ ΠΙΕΣΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ</p> <p>ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ: ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ 72 ΩΡΕΣ</p> <p>ΕΡΓΑΣΙΑ: 15 - 40 m (2-6 sec.) ΕΡΓΑΣΙΑ: 5 – 10 m (1-2 sec.) ΕΠΑΝΝΑΛΕΙΨΕΙΣ (ΕΠΑ.): 4 – 6 x ΕΠΑΝΝΑΛΕΙΨΕΙΣ (ΕΠΑ.): 8 – 10 x ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΑ.: 1 min. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΑ.: 30 sec. ΣΕΤ: 1 – 2 x ΣΕΤ: 2 – 4 x ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕΤ: 4 min. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕΤ: 4 min.</p>			



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

real 1 ST WEEK	real 2 ST WEEK	real 3 ST WEEK	real 4 ST WEEK	real 5 ST WEEK	real 6 ST WEEK	real 7 ST WEEK
9- 15/7/2018	16-22/7/2018	23-29/7/2018	30/7-5/8/2018	6-12/8/2018	13-19/8/2018	20-26/8/2018
training	training	training	training	training	training	training
<p>Αερόβια συνεχής 80%της VO max, γενική δύναμη με σωματικό βάρος</p> <p>τεχνική, παιχνίδια γηπέδου από 1/6 έως 6/6 υπομέγιστης έντασης, με περιορισμούς ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 11v11 / 9v9</p> <p style="background-color: yellow;">Εργομετρικές Εξετάσεις Αιματολογικές εξετάσεις</p>	<p>Αερόβια συνεχής-ειδική & αερόβια μέτριου interval min I 65-90% VO max, μυϊκή αντοχή 60%-70% της max F</p> <p>τεχνική, παιχνίδια έως 5/6 γηπέδου. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 10v10 / 8v8</p> <p style="background-color: yellow;">Εργομέτρηση Max F</p>	<p>Αερόβια συνεχής- FARTLEK και αερόβια interval max II 65-95% της VO max ειδική υπομέγιστη δύναμη έως 80% της max F</p> <p>ατομική τακτική, παιχνίδια έως 4/6 γηπέδου. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 7v7 / 6v6 Μετακινήσεις group tactic ΦΙΛΙΚΟ(1) 45' max κάθε παίκτης</p>	<p>Αερόβια INTERVAL 65-100% της VO max III, COMPLEX training X2 αλτικότητα, πλειομετρική δύναμη,</p> <p>ατομική τακτική, παιχνίδια έως 3/6 γηπέδου. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 6v6 / 5v5 Μετακινήσεις ομαδικής, group tactic ΦΙΛΙΚΑ(2) 60' max κάθε παίκτης</p>	<p>Αερόβια INTERVAL 65-100% της VO max IV COMPLEX training X1 POWER SPEED training X1 αλτικότητα, πλειομετρική δύναμη ,</p> <p>Νευρομυϊκός συντονισμός ,τα κτική max, παιχνίδια έως 2/6 γηπέδου. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 5v5/4v4 / 3v3 Ειδική interval τακτικής build-up (1/1) γηπέδου ΦΙΛΙΚΑ παιχνίδια(2) 75' max κάθε παίκτης</p>	<p>Αερόβια μεικτή ειδική έως 80% της VO max Αναερόβια αγαλακτική min-max με POWER SPEED training X1 ταχύτητα σε δύναμη κορμού NATURAL training,</p> <p>Νευρομυϊκός συντονισμός , τακτική max, παιχνίδια έως 1/6 γηπέδου. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 4v4 / 3v3 Ειδική interval τακτικής build-up (1/2) γηπέδου ΦΙΛΙΚΑ παιχνίδια(2)</p>	<p>Αερόβια μεικτή ειδική έως 80% της VO max Αναερόβια αγαλακτική min-max με POWER SPEED training X1 ταχύτητα σε δύναμη κορμού NATURAL training</p> <p>TACHYTHTA ANTIDPRAΣHΣ Νευρομυϊκός συντονισμός τακτική max, Ειδική interval τακτικής build- up(1/3) γηπέδου ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΦΙΛΙΚΟ(1) ή πρωτάθλημα SUPER LEAGUE</p>

	ΑΕΡΟΒΙΑ + ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΜΟΡΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΔΥΝΑΜΗ Prevention-GYM	ΕΙΔΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ complex training +power sprint	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ EPE + RSA + SPRINT + REACTION	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΙΝΗΣΗΣ (acceleration-deceleration-change of direction)	ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ Flexibility max-min	ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ Coordination ABC	Παγνίδια Προπόνησης Conditioning Games (+SSG)	ΦΙΛΙΚΟΙ-ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Champion – Friendly Games
1η Εβδομάδα	Συνεχής 65-80% της VO2 max	Ισομετρικές Γενική F	*	EPE (Explosive Preparation Exercises) (Προετοιμασία ταχύτητας)	6X60m 60''R 7x50m 50''R 8x40m 40''R 9x30m 30''R 10X20m 20''R	Γενική ευλυγισία 10 ^{A*} 5 ^{E*} 1 ΣΕΤ	ΔΡΟΜΙΚΕΣ ιδιοδεκτικότητα - ρυθμοί ΠΡΘ	11v11 2x10' R:2'-4' 10v10 2x10' R:2'-4' 9v9 2x10' R:2'-4'	*
2η Εβδομάδα	Συνεχής + Εναλλασσόμενη 65-90% VO2 max	Med ball TEST Max F ΑΛΤΗΡΑΚΙΑ	*	EPE (Explosive Preparation Exercises)	6x50m 50''R 7x40m 40''R 8x30m 30''R 9X20m 20''R 10X10m 10''R	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ MAX - ευλυγισία 12 ^{A*} 5 ^{E*} 1 ΣΕΤ	ΣΚΑΛΑ RESISTANT BANDS μύτες ποδιών	10v10 2x10' R:2'-4' 9v9 2x10' R:2'-4' 8v8 2x10' R:2'-4'	1 30''-45''
3η Εβδομάδα	Εναλλασσόμενη + FARTLEK 65-100% VO2 max	Μυϊκή αντοχή 40%-50%-60% Max F Fit-ball	Ειδική ποδοσφαιρική δύναμη complex training 1	RSA (Repeat Sprint Ability) (Αντοχή στην ταχύτητα)	15m X 7 X 2 (R: 10'', R: 4') 15m X 8 X 2 (R: 10'', R: 4')	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ MAX - ευλυγισία 10 ^{A*} 8 ^{E*} 1 ΣΕΤ	ΕΜΠΟΔΙΑ-ΣΚΑΛΑ αλλαγές κατεύθυνσης	7v7 4x4' R:2' 6v6 4x4' R:2'	1 45''-60''
4η Εβδομάδα	FARTLEK + Interval 65-110% vVO2 max	Υπομέγιστη F έως 80% Max F -- Fit-ball core-training	Ειδική ποδοσφαιρική δύναμη complex training 2	RSA (Repeat Sprint Ability) (Αντοχή στην ταχύτητα)	15m X 9 X 2 (R: 10'', R: 4') 15m X 10 X 2 (R: 10'', R: 4')	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ MAX - ευλυγισία 10 ^{A*} 10 ^{E*} 1 ΣΕΤ	STICKS - ΔΡΟΜΙΚΕΣ IN-OUT σταματήματα	6v6 4x4' R:2' 5v5 4x4' R:2'	2 60''-75''
5η Εβδομάδα	Συνεχής + Αναερόβια γαλακτική min-max 30''-60''	Πλειομετρική 70%-100% Max F προπόνηση αλκτικότητα core-training	Ταχύτητα F 60% complex training 1 +power sprint 1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ σε Αναερόβια αλακτική Ταχύτητα Min-max4''-6''	15mX4X1 R:60'' 15mX5X1 R:60''	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ MAX -MIN ευλυγισία 8 ^{A*} 8 ^{E*} 1 ΣΕΤ	ΕΜΠΟΔΙΑ-ΣΚΑΛΑ STICKS ΔΡΟΜΙΚΕΣ IN-OUT στροφές	4v4 6x1'x2 R:2',R:4' 3v3 6x1'x2 R:2',R:4'	2 75''-90''
6η Εβδομάδα	Συνεχής + Interval min Υπομέγιστη ΑΠΘ	Ταχύτητα σε δύναμη έως 60% Max F core-training	Circuit 50% complex training 1 + power sprint 1	Αναερόβια αλακτική Ταχύτητα Max 2''-3''	5mX8X2R:30'',R:4' 5mX9X2R:30'',R:4'	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ MAX -MIN ευλυγισία 8 ^{A*} 5 ^{E*} 1 ΣΕΤ	RESISTANT BANDS ευκαρπής ΔΡΟΜΙΚΕΣ IN-OUT	4v4 6x1'x2 R:3',R:4' 3v3 6x1'x2 R:3',R:4'	2 90''(1+1)
7η Εβδομάδα	Συνεχής + Εναλλασσόμενη min Υπομέγιστη ΑΠΘ	Ταχύτητα σε δύναμη έως 50% Max F +core-training	Circuit τεχνικής ειδικό ποδοσφαιρικό+ power sprint training 1	Αναερόβια αλακτική Ταχύτητα Min 2''-6''	8x40m 40''R 15mX5X1 R:60'' 5mX8X2R:30'',R:4'	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ MIN ευλυγισία 6 ^{A*} 5 ^{E*} 1 ΣΕΤ	ΣΚΑΛΑ STICKS ΔΡΟΜΙΚΕΣ IN-OUT	8v8 2x11' R:2'-4'	ΑΓΩΝΑΣ ΚΥΠΕΛΟΥ
8η Εβδομάδα	Συνεχής Υπομέγιστη +Μεικτή min	core-training	ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ και ειδική F από 40% -100% Max F power sprint 1	Αναερόβια αλακτική Ταχύτητα Min-max2''-6''	9x30m 30''R 15mX5X1 R:60'' 5mX9X2R:30'',R:4'	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ MIN ευλυγισία 5 ^{A*} 5 ^{E*} 1 ΣΕΤ	ΣΚΑΛΑ ΔΡΟΜΙΚΕΣ IN-OUT ευκαρπής	7v7 4x4,5' R:2'	ΑΓΩΝΑΣ ΠΡΩΤ/ΜΑΤΟΣ

COMPLEX TRAINING & POWER SPEED TRAINING

COMPLEX TRAINING at 4 stations

Ειδική δύναμη (Complex Training), συνδυασμός ασκήσεων δύναμης με προπόνηση ποδοσφαιρικής ταχύτητας κίνησης.

Εκτελούνται τέσσερις ασκήσεις (Α, Β, Γ, Δ) ειδικής δύναμης σε απόσταση 30 μέτρων. Τα τελευταία 15 μέτρα είναι η απόσταση που διανύει ο παίκτης με μέγιστη επιτάχυνση. Οι παίκτες εκτελούν 3-4 φορές κάθε σειρά ασκήσεων και αλλάζουν σταθμό. Το διάλειμμα μεταξύ κάθε σειράς είναι 3 λεπτά. Δεν υπάρχει διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων (Α, Β, Γ, Δ), ως διάλειμμα θεωρείται ο χρόνος επαναφοράς στην αφετηρία της άσκησης.

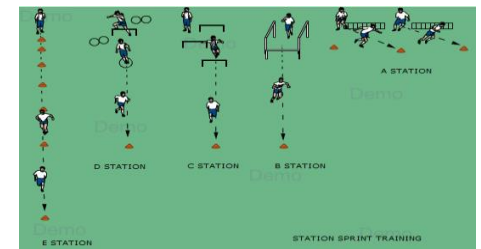
Το είδος των ασκήσεων που επιλέγονται καθορίζει & τον βαθμό δυσκολίας της κάθε σειράς. Την 1^η & 2^η φορά επιλέγονται ασκήσεις με **FIT-BALLS & SQUATS**. Οι πλειομετρικές ασκήσεις με **resistant bands- boxes & JUMP-SQUATS**, επιλέγονται την από την Τρίτη φορά & μετά.

Player 1 : { [strength-coordination + 30m (6" with 17,5 km/h at 100% of MAS)+ passive recovery (30m jogging in 12" with 17,5 km/h at 50% of MAS) and restart every 1 minute] X4 reps REST 3' } X 4 SET Definitely (4'W-3'R)x4SET



POWER SPEED TRAINING at 5-8 stations

15-20 λεπτά, sprint training, 2 επαναλήψεις σε κάθε μια από τις 5-8 ασκήσεις (συνολική απόσταση, 200-280 μέτρα). Διάλειμμα 50-60" μεταξύ των sprint και 2' λεπτά μεταξύ των διαφορετικών (5-8) ασκήσεων. Οι ασκήσεις που επιλέγονται χρησιμοποιούν πλειομετρία ([λάστιχα-εμπόδια-medicine balls- boxes](#)) για προπόνηση της ταχύτητας κίνησης και επιτάχυνσης με τα πρώτα μέτρα με αντίσταση και τα τελευταία μέτρα χωρίς (sprinting speed).



* Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ Νο 8 ΔΕΝ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣΓΙΑΤΙ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ....



Examples of small-sided game formats

Number of players	Pitch dimensions, m	Timings	Notes
3v3-4v4	25 × 20-30 × 25	2 × 6 × 1 min (1.5-min rest)-3 × 6 × 2 min (1-min rest)	Limited tactical component
			High number of actions per player
			High intensity
			Increased acceleration/deceleration and change of direction
5v5-7v7	40 × 30-60 × 35	4 × 4 min (2-min rest)-5 × 8 min (2-min rest)	Moderate tactical component
			Moderate to high number of actions
			Moderate to high intensity
			Accelerations/decelerations and high speed running
8v8-11v11	70 × 40-90 × 45	3 × 12 min (2-min rest)-4 × 15 min (2-min rest)	High tactical component
			Low number of actions per player
			Lower intensity (increased recovery between actions)
			Increased high speed running
			Larger aerobic emphasis

**Table 3**

Pitch sizes considered small, medium, and large for various soccer drills, reported by Rampinini et al. (25) and Owen et al. (22)

Soccer drill	Small	Medium	Large
3-a-side	12 × 20 m	15 × 25 m	18 × 30 m
4-a-side	16 × 24 m	20 × 30 m	24 × 36 m
5-a-side	20 × 28 m	25 × 35 m	30 × 42 m
6-a-side	24 × 32 m	30 × 40 m	36 × 48 m
1-a-side possession	5 × 10 m	10 × 15 m	15 × 20 m
2-a-side possession	10 × 15 m	15 × 20 m	20 × 25 m
3-a-side possession	15 × 20 m	20 × 25 m	25 × 30 m
4-a-side possession	20 × 25 m	25 × 30 m	30 × 35 m
5-a-side possession	25 × 30 m	30 × 35 m	35 × 40 m



Basic 6 Week Periodisation

Week 1 and 2	Week 3 and 4	Week 5 and 6
Explosivity Preparation Exercises (EPE)	Football Sprints (FS) with short rests (Quantity)	Football Sprints with long rests (Quality)
11v11 / 8v8	7v7 / 5v5	4v4 / 3v3

- Blocks of 2 weeks
- Generally at the start of pre-season if you try to play with a high intensity you can't maintain for very long
- So we start with high volume (11v11/8v8) and move to high intensity (4v4,3v3)
- We go from quantity to quality
- We must complete EPE's in the first two weeks of every cycle in order to prepare the body for the explosive actions to follow



1. Better Actions

- More explosive actions

$X^{100\%}$ = football sprints with max rest

$X^{100\%}$ = starting and acceleration speeds

- Training effect is a bigger chunk of ATP used per action

3. Greater Number of Actions

- Quicker recovery between actions

• $X---X$ to $X--X--X$

• 4v4, 3v3

- Extensive interval training

- Training effect is a quicker refilling of tank

2. Maintain Good Actions

- Maintain max explosive actions

• $X^{100\%}---X^{90\%}---X^{80\%}---X^{70\%}$ to $X^{100\%}---X^{100\%}---X^{90\%}---X^{80\%}$

• Football sprints with small rest

• Repeated short sprinting

- Training effect is a bigger total pool of ATP or bigger tank

4. Maintain Greater Number of Actions

- Maintain quicker recovery

• $X--X---X---X$ to $X--X--X--X$

• 11v11, 8v8 or 7v7, 5v5 on big pitch

• Extensive or Intensive endurance training

- Training effect is maintaining a quicker refilling of tank



Football condition

Increase of explosive power in football-actions

training form:
football sprints with long intervals

Decrease of recovery time between two explosive actions

training form:
3v3/4v4 (extensive interval-training)

Increase of explosive power stamina (explosive capacity)

training form:
football sprints with short intervals

Increase of recovery stamina (recovery capacity)

training forms:
5v5/6v6/7v7 (intensive endurance)
8v8/9v9/10v10/11v11 (extensive endurance)



We play football so lets speak football language!

- *Anaerobic fitness? Aerobic fitness? Aerobic capacity? Phosphate system? ATP?
- *We use ATP for energy, we need oxygen only to convert what we eat (energy) to ATP (muscle energy)
- *Oxygen (breathing simply restores energy (ATP) for explosive actions
- *Therefore when players look tired it's not because they aren't fit, its because they aren't able to reproduce explosive actions
- *Long duration running will NOT fix this, you must overload short, football specific actions
- *The body will and does adapt
- *Need to avoid fatigue
- *Players need to be fresh
- *If players are fatigued?
 - 1) Actions less than 100%
 - 2) Body fails to repair itself
 - 3) Injury

“In the last 15 minutes of a game the players look tired”!

Physical coach (of swimming, running, cycling, traditional football coach) would say they „lack endurance“ and „aerobic capacity“

A football coach would (should) say ... „the players lack the ability to maintain playing football“ ... „the ability to maintain frequent transition“



ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ σύμφωνα με τον Raymond Verheijen

Κατάσταση ταχύτητας I

- Ένας ποδοσφαιριστής τρέχει σε μία κατάσταση απομονωμένος από τους άλλους (με & χωρίς μπάλα)

Κατάσταση ταχύτητας II

- Δύο ποδοσφαιριστές τρέχουν σε μία κατάσταση απομονωμένοι από τους άλλους (χωρίς μπάλα)

Κατάσταση ταχύτητας III

- Δύο ποδοσφαιριστές τρέχουν σε μία ποδοσφαιρική κατάσταση



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ στις τρεις ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ σε απόσταση 10 m (Raymond Verheijen)

Κατάσταση I

- K15..1,85''
- **K17..1,72''**
- K19..1,65''

Κατάσταση II

- K15..1,80''
- **K17..1,69''**
- K19..1,61''

Κατάσταση III

- K15..1,76''
- **K17..1,63''**
- K19..1,56''



Table 1. An in-season weekly programme for a professional soccer team when playing one or two matches a week.

Day	One match a week	Two matches a week
Sunday	Match	Match
Monday	Free	Low-/moderate-intensity aerobic training, 30 min Strength training, 30 min
Tuesday	Warm-up, 15 min Technical/tactical, 30 min High-intensity aerobic training, 23 min Play, 15 min	Warm-up, 15 min Technical/tactical, 30 min High-intensity aerobic training, 10 min Play, 15 min
Wednesday	<i>Morning</i> Strength training, 60 min <i>Afternoon</i> Warm-up, 15 min Technical/tactical, 30 min Speed endurance training, 20 min	Match
Thursday	Warm-up, 15 min Technical/tactical, 30 min Play, 30 min	Low-/moderate-intensity aerobic training, 40 min Strength training, 30 min
Friday	Warm-up/technical, 25 min Speed training (long), 20 min High-intensity aerobic training, 18 min	Warm-up/technical, 25 min Speed training (long), 10 min High-intensity aerobic training, 20 min
Saturday	Warm-up/technical, 25 min Speed training (short), 20 min Play, 30 min	Warm-up/technical, 25 min Speed training (short), 20 min Play, 30 min
Sunday	Match	Match

Note: For a definition of "training", see Bangsbo (2005).



Day	Main parts of training
Sunday	Match
Monday	Free
Tuesday	Moderate to high (80–90% of HRmax) aerobic training below or near to lactate threshold. It took place via small-sided games, ranging from 5 vs. 5 to 8 vs. 8 (for at least 30 min).
Wednesday	Morning Explosive strength training combined with plyometric and speed training (total time: 60 min). Afternoon Anaerobic training mainly via small games (ranging from 2 vs. 2 to 4 vs. 4; 90–95% of HRmax) or speed endurance training (20 min). Tactical group training (including offensive combinations and defensive actions).
Thursday	Tactical games in the half of the pitch Game in the 3/4 of the pitch (10 vs. 10 plus goalkeepers for a total of 30 min)
Saturday	Speed training. Moderate to high aerobic tactical games (20–30 min).
Saturday	Reaction speed training. Game in the half of the pitch (15 min)
Sunday	Match



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



PART II



CHAMPIONS WEEK 0-0/00/2016



M
O
R
N
I
N
G

MONDAY
(1)

TUESDAY
(2)

WEDNESDAY
(3)

THURSDAY
(4)

FRIDAY
(5)

SATURDAY
(6)

SUNDAY
(7)

Rest

Time: 08.30
Intensity: moderate
Duration: 60'min
FUNNY WARM UP 10'
STRENGTH TRAINING 30'
προπόνηση
συντονισμού &
in-out δρομικές
INTERVAL IV
training
10''-10''X12reps(4')
at 120% MAS
15''-15''X8reps(4')
at 120% MAS
20''-20''X6reps(4')
at 110% MAS
90-95% VO2 max
COOLING DOWN

FREE DAY

Rest

***PREVENTION**
TRAINING

Rest

Rest

CHMPIONS
GAME

CHAMPIONS
GAME
SUPER LEAGUE

Time: 10.00
Intensity: Low
Duration: 65'-90'min
WARM UP - (20')
***RECOVERY....WARM UP**
(For A group. under load with
passing drills+ flexibility+
CYCLING)
A)CYCLING 30' at 70-75%
VO2 max (157-167 b/min)+
stretching
Runs
***50m progressive/50 joking**
X10 repsX1set
***20m x 6 R:20''πίσω θήματα**
70-75% VO2 max
FLEXIBILITY MAX
FOOTBALL TR. (45' B group)

B) possession game
4'x3 W: R 1:1/3 R:2'

S.S.G 4v4(+2)+2GK
80-85% VO2 max
6x3' W: R 1:1/2 R:2'
85-90% VO2 max
(65' A+85' B group)
+Natural STRENGTH Tr. -
(15') for B group

***PREVENTION &**
STRENGTH
***SPEED**
***ENDURANCE or**
RECOVERY
Runs: for B group
***Tactical Patrons**

A
F
T
E
R
N
O
O
N

FREE DAY

Time: 19.00
Intensity: moderate
Duration: 85'min
SPECIFIC WARM UP -
(30')
***FIFA 11+..WARM UP**
***Tech. Skills**
coordination - 8'
AGILITY TRAINING
10mx4X4 R30'' R:1' 11'

FOOTBALL TR. -(50')
Passing drills 25'
(3X 6')R:2'
Possession Game 25'
7v 7+2..or .(+3)
(3'X 6)R:2'
80-85% VO2 max
COOLING DOWN

Time: 17.00
Intensity: High
Duration: 65'-
80'min
WARM UP - (25')
***Running tech.- 8'**
***Tech. Skills**
coordination - 17'
FOOTBALL TR. (45')
CONDITIONING
***Small side games**
(5+5)v(5+5)+
(2+2)GK
6x5'w R:2'
82,5-95% VO2 max
CORE TRAINING-
(15')
COOLING DOWN -

Time: 17.00
Intensity: Moderate
Duration: 75'min
WARM UP - (25')
***Running tech.- 8'**
***Tech. Skills**
coordination - 12'
SPRINT DIRECTION
10mx4X2 R30'' 5'
FOOTBALL TR. (50')
***Patrons - 20'**
(2 X 9' R:2') (1/3field)
***TACTICAL G.-30'**
8v8 + 2GK
4x6'W: 1:1/3 R:2'
80-85% VO2 max
FLEXIBILITY 3X10reps
COOLING DOWN

Time: 15.00
Intensity: Pro Game
Duration: 60min'
WARM UP-(30')
***Funny -dynamic**
warm up 10'
***Coordination cones**
x 6reps W:R 1:10 (3')
RONDOS (14')
SPRINT REACTION
Runs:6m x6 reps
W:R 1:10 per 30''
(3')
FOOTBALL TR.-(30')
***POSITION GAME**
(4+4)V(4+4)+2GK
(4x2') R :2'
***Set pieces 10'**
FLEXIBILITY 3X10reps

CHMPIONS
GAME

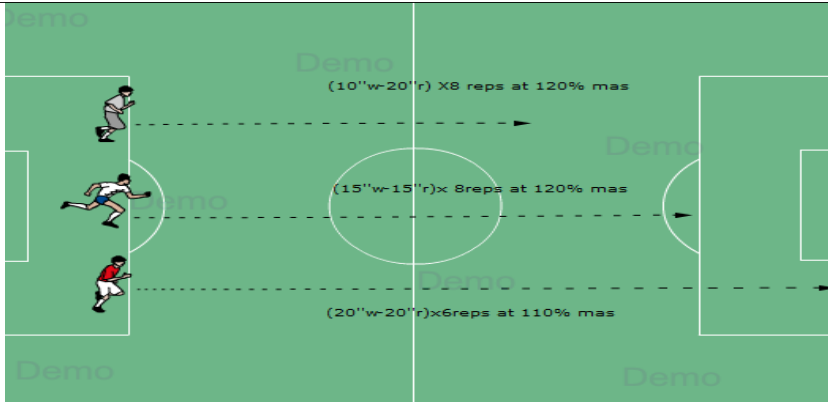
CHAMPIONS
GAME
SUPER LEAGUE

B)Runs: for B group

Runs: 50m x 1 R:50''
40m x 2 R:40''
30m x 3 R:30''
20m x 4 R:20''
+Natural Tr. - (10')

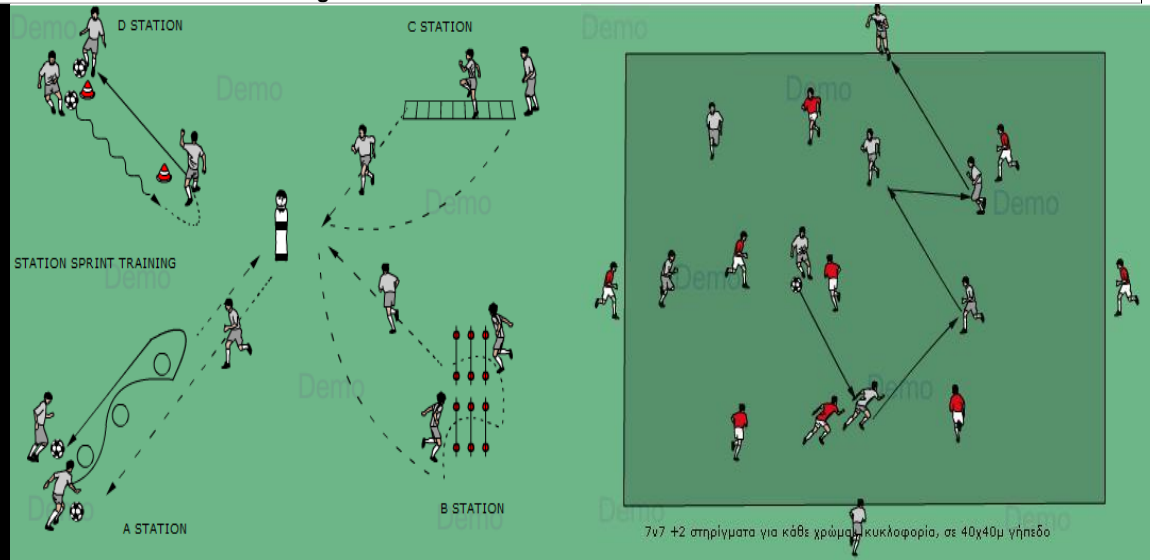
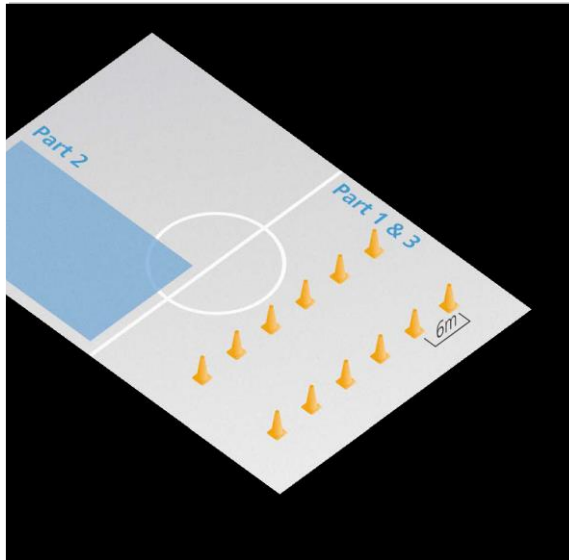
*

**TUESDAY
MORNING
training**



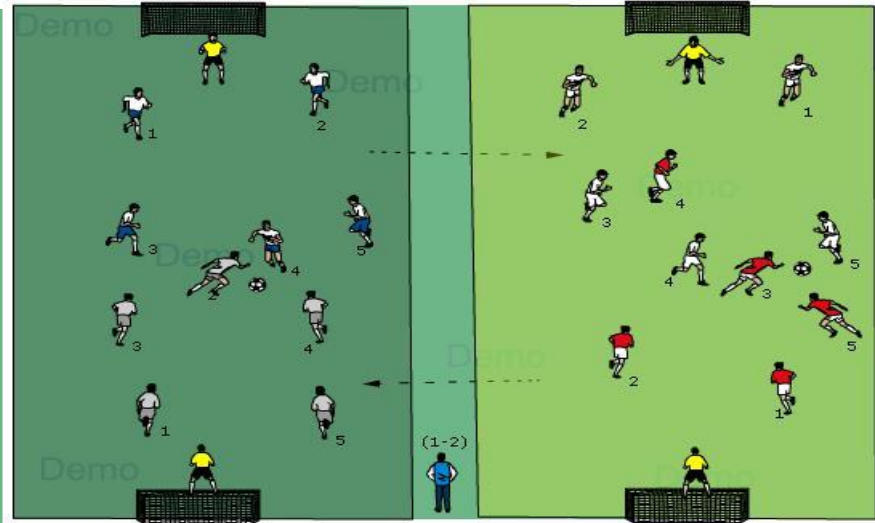
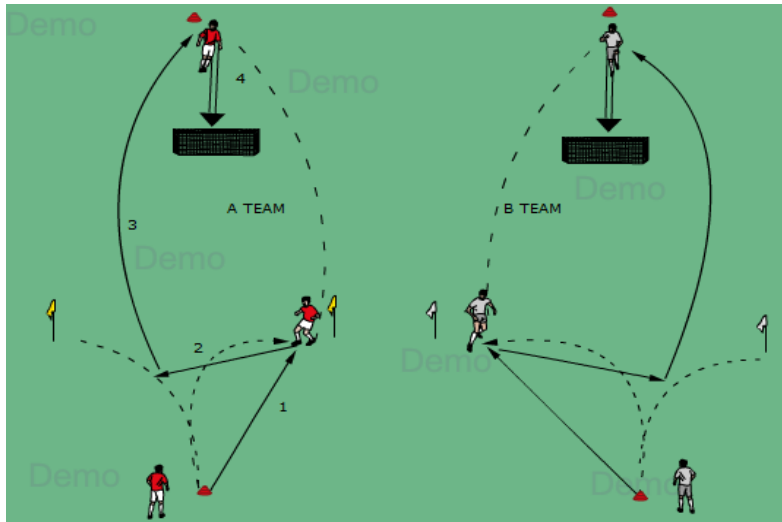
INTERVAL IV training 10''-10''X12reps (4') at 120% MAS (63m εάβ 19km/h MAS) 15''-15''X8reps (4') at 120% MAS (95m εάβ 19km/h MAS)
20''-20'' X6reps (4') at 110% MAS(116m εάβ 19km/h MAS) REST is passive all the time at 90-95% VO2 max (181-191 b/min)

**TUESDAY
AFTERNOON
training**





WEDNESDAY
AFTERNOON
training



Funny technical game (competitive)

CONDITIONING

*Small side games

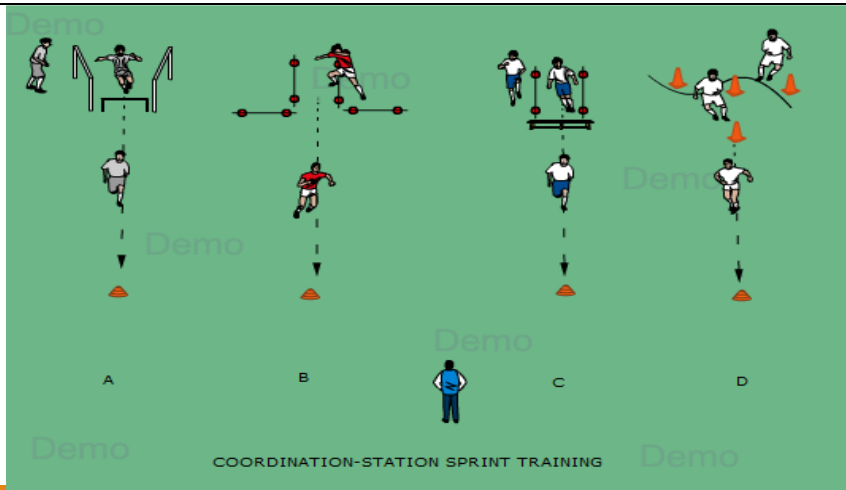
(5+5)v (5+5)+ (2+2)GK

6x5'w

R:2' at 82,5-95% VO2 max

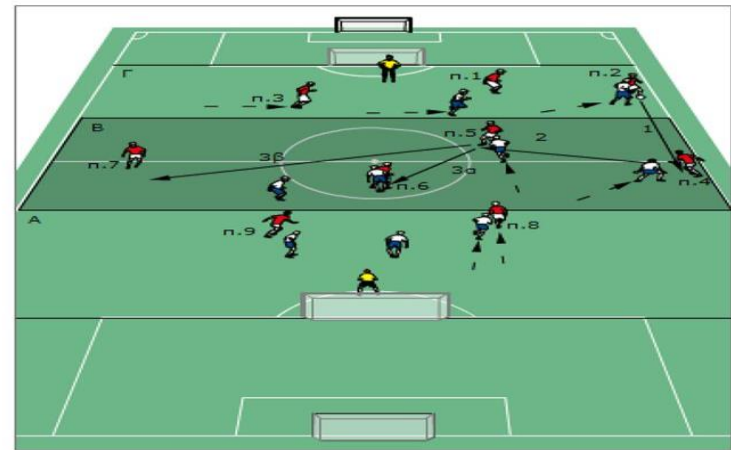
(176-191 b/min)

THURSDAY
AFTERNOON
training



SPRINT DIRECTION

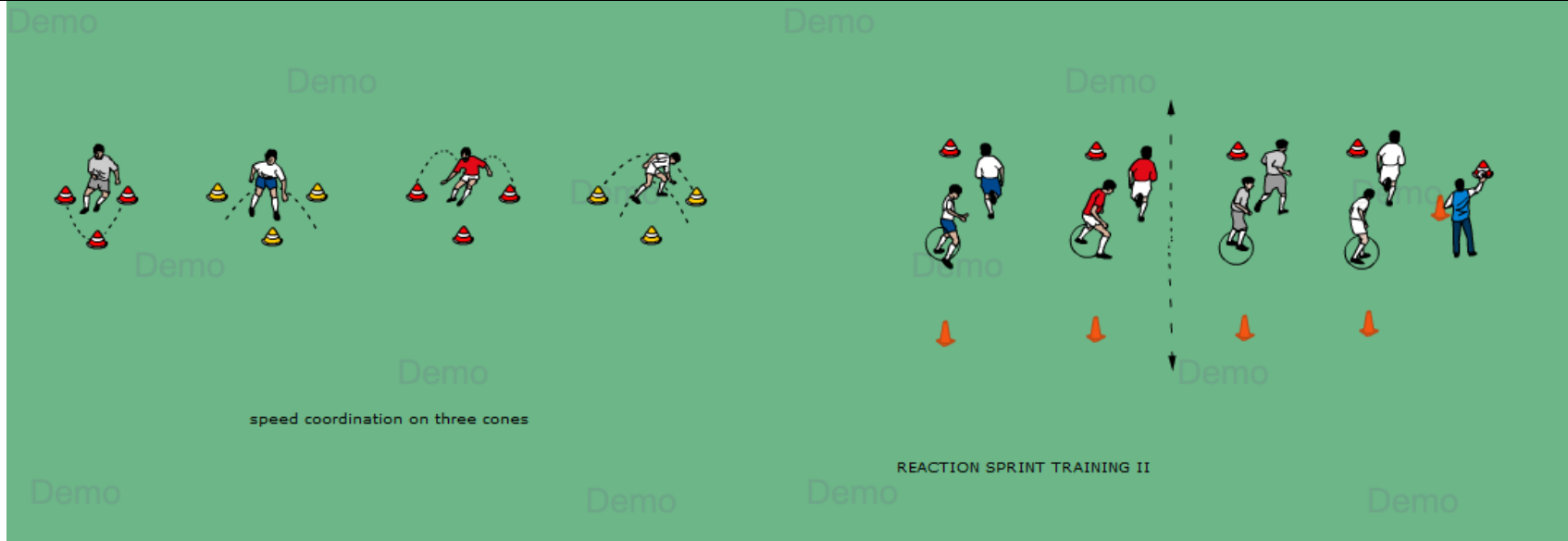
10mX 4X 2 R30''



*TACTICAL G.-30' 8v8 + 2GK 4x6'W: 1:1/3 R:2' at 80-85% VO2 max (176-180 b/min)



FRIDAY
AFTERNOON
PRE GAME training



*Coordination cones x 6reps W:R 1:10

SPRINT REACTION

Runs:6m x6 reps

W:R 1:10 per 30"

SATURDAY
AFTERNOON
GAME DAY



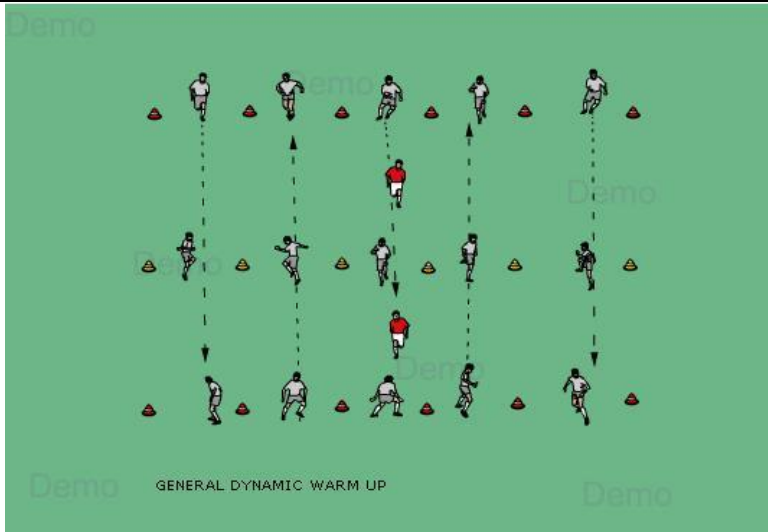
CHAMPIONS GAME

MATCH -DAY

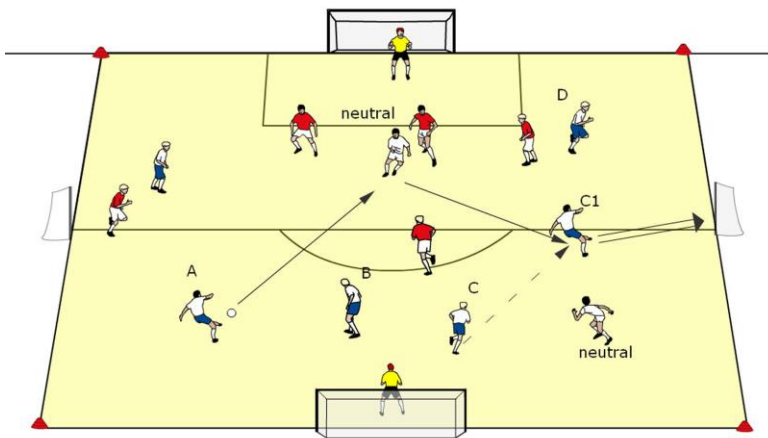
SUNDAY

AFTERNOON

RECOVERY & GROUPS TRAINING DAY



Runs *50m progressive/50 joking X10 reps X1set *20m x 6 R: 20'' πίσω θήματα at 70-75% VO2 max (157-167 b/min) possession game B' group 4'X3 W: R 1:1/2 R: 2' at 80-85% VO2 max (160-180 b/min)



S.S.G B' group 4v4 (+2) +2GK 6x3' W: R 1:1/2 R: 1,5' at 85-90% VO2 max (180-186 b/min)



**ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**



**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ**





Group:						
Week: 17	Circle: 3/4					
Training Session: 75	Training Session: 76	Training Session: 77	Training Session: 78	Training Session: 79	Training Session: S.L.G	Day off:
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
18/11	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
Time: 16:30	Time: 16:30	Time: 16:30	Time: 16:30	Time: 16:30		
Intensity: Low	Intensity: Moderate	Intensity: High	Intensity: Moderate	Intensity: Low		
Total training time: 60'+ Recov	Total training time: 80'+ Prev.	Total training time: 80'+ Prev.	Total training time: 75'+ Prevention	Total training time: 60'		
Topics: Technical	Topics: TACTICAL	Topics: TACTICAL	Topics: TACTICAL-FINISHING	Topics: EXTRA- SET PIECES		
Warm Up (15'+15')	Warm Up (30')	Warm Up (30')	Warm Up (25')	Warm Up (8'+4'+3')		
Dynamic str./flexibility + general warm up	Dynamic str. +COORDINATION warm up	Dynamic str./FARTLEK Barca warm up (15')	Dynamic str./coordination+ technical warm up IN CIRCLE	Funny warm up 8'		
Strength Endurance				IN-OUT exercises		
12ex X(15''-15'')X 1, R15'' R:30'' (BALANCE-UPPER BODY)	Technical boxes (X 2)	TECHNICAL BOX	RONDOS 4V4+3(6X2' R:30'') (A Group) // 6V2(B Group) (3x2' per group)	X6 ...R:30'' duration 3'		
EPE	EPE	POWER sprint training	EPE	Reaction sprints		
During of the session	During of the session	ABC drill with finishing on Normal GOAL (8 finishing)				
(50m-50m) R-J X10repsX1set R:3' (30m-30m) R-J X10repsX1set R:3' +5X20m backward R20''	1X50m R:30'', 2X40m R:25'' 3x30m R:20'', 4X20m R:15'', 5X10m R:10'' +6X10m backward	10m X 4X 2 (R: 30'', R:1') Multi Resistance bands		5m X 6X 1 (R: 30'') Multi	Super League Game (90')	DAY OFF
Passing drill (25')	Passing drill	Passing drill	Passing drill (15')	Passing drill (10')		
3X6' R:2'			TACTICAL FINISHING	5X1' R:1'		
			2X6' R:3'	small passes		
possession game (30')	Passing drill (20')	possession game (15')	possession game	possession game (10')		
9V9+2	TACTICAL BUILD UP (Group training)	1V2.... 5v5 +2 Gk 3X2' R:2'per team		RONDOS 8v2		
5'X4 R:2,5'	2X9' R:2'			1X10'		
Position game	Position game (25')	Position game (30')	Position game (25')	Position game (15')		
	2X10' R:2' 9V9 +2Gk	4X3' R:3' (4+4 per team) 5+5V5+5 +2Gk	4X4' R:2' 9V9 +2Gk	4V4+4+4+2gk		
				6x2'(3+3)		
Strength / Conditioning	Strength / Conditioning	Strength / Conditioning	Strength / Conditioning	EXTRA- SET PIECES (5')		
CORE	SET - GYM		FLEXIBILITY	SET PIECES		
Prevention	Prevention	Prevention	Prevention	Prevention		
GYM (Max flexibility)	GYM CORE for total body	GYM STRENGTH -SET training	Flexibility MIN stretch program	Flexibility 3X10 reps/ leg		

DAILY UP DATE



GROUP	TEAM....	DATE	MONDAY 2019	TIME	16:30
ΕΒΔΟΜΑΔΑ	17	ΚΥΚΛΟΣ	3/4	ΠΡΟΠ. ΜΟΝΑΔΑ	75
ΣΤΟΧΟΣ	TECHNICAL	ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠ.	80'+PREVENTION	ΕΝΤΑΣΗ	LOW
COACH		FITNESS COACH		GK COACH	

GK	DEFENDERS	MIDFIELDERS	ATTACKERS
----	-----------	-------------	-----------

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΧΗΜΑ
<p>GENERAL DYNAMIC WARM UP</p>	30'	<p>Strength endurance training on stations II</p>
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΧΗΜΑ

<p>(50m-50m) R-J X10repsX1set R:3' (30m-30m) R-J X10repsX1set R:3' +5X20m backward R20''</p>		<p>Interval (10''w-20''r) XB reps at 120% max</p> <p>alternate running (6''w-24''r)x8reps at 110% max</p>
<p>PASSING DRILLS</p>	20'	
<p>POSSESSION GAME 9 V 9 + 2GK</p>	4X5'	
	R2'	

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ		

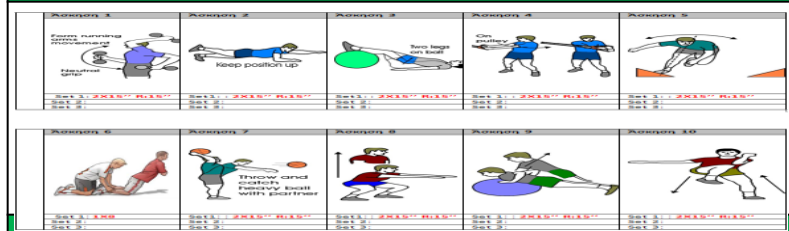
DAILY UP DATE



GROUP	TEAM....	DATE	THURSDAY 2019	TIME	16:30
ΕΒΔΟΜΑΔΑ	17	ΚΥΚΛΟΣ	3/4	ΠΡΟΠ. ΜΟΝΑΔΑ	76
ΣΤΟΧΟΣ	TACTICAL	ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠ.	80'+ PREVENTION	ΕΝΤΑΣΗ	MODERATE
COACH		FITNESS COACH		GK COACH	

GK	DEFENDERS	MIDFIELDERS	ATTACKERS
----	-----------	-------------	-----------

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ



ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1X50m R:30", 2X40m R:25"
 3x30m R:20", 4X20m R:15",
 5X10m R:10"
 +6X10m backward R:20"

TACTICAL PASSING GAME

TACTICAL GAME
 9 V 9 + 2GK

ΧΡΟΝΟΣ

30'

ΧΡΟΝΟΣ

25'

3X6'

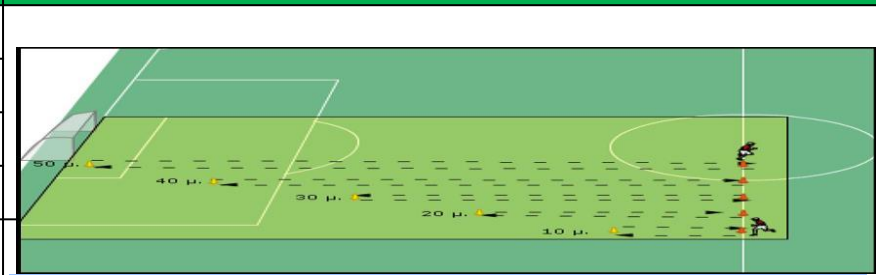
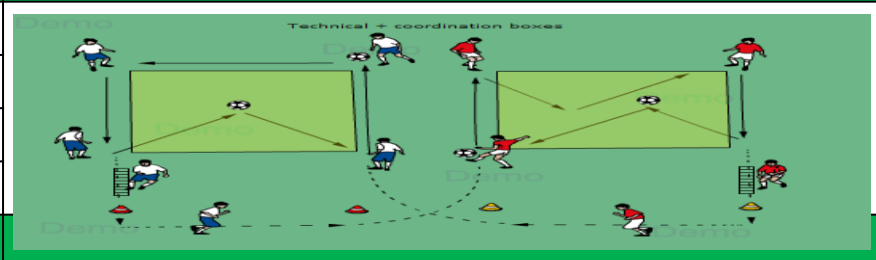
R2

20'

2X10'

R2'

ΣΧΗΜΑ



ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

DAILY UP DATE



GROUP	TEAM.....	DATE	WEDNSDAY 2019	TIME	16:30
ΕΒΔΟΜΑΔΑ	17	ΚΥΚΛΟΣ	3/4	ΠΡΟΠ. ΜΟΝΑΔΑ	77
ΣΤΟΧΟΣ	TACTICAL	ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠ.	80'	ΕΝΤΑΣΗ	HIGH
COACH		FITNESS COACH		GK COACH	

GK	DEFENDERS	MIDFIELDERS	ATTACKERS

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΧΗΜΑ
<p>ΚΤΙΣΙΜΕΡΟΣ</p>	30'	<p>ΖΑΤΤΙΒΙΑ</p>

<p>10m X 4X 2 (R: 30", R:1') Multi Resistance bands</p>	ΧΡΟΝΟΣ	
<p>S.S.G 1V1 - 5V5</p>	15'	
<p>CONDITIONING GAME 5 V 5 + 2GK</p>	6X2'	
	R2	
	25'	
	4X3'	
	R3'	

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	

DAILY UP DATE



GROUP	K17	DATE	THURSDAY 2019	TIME	16:30
ΕΒΔΟΜΑΔΑ	17	ΚΥΚΛΟΣ	3/4	ΠΡΟΠ. ΜΟΝΑΔΑ	78
ΣΤΟΧΟΣ	TACT.- FINISHING	ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠ.	75'	ΕΝΤΑΣΗ	MODERATE
COACH	FRATZESKOS	FITNESS COACH	BEKAS	GK COACH	THANOPOULOS

GK	DEFENDERS	MIDFIELDERS	ATTACKERS
----	-----------	-------------	-----------

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΧΗΜΑ
<p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ COORDINATION IN-OUT WARM UP</p>	25'	<p style="text-align: center;">ΖΛΗΒΙΑ</p>
	ΧΡΟΝΟΣ	

RONDOS 4V4+3(6X2' R:30") (A Group) // 6V2(B Group) (3x2' per group)	15'	
	ΧΡΟΝΟΣ	

TACTICAL FINISHING	20'	
	ΧΡΟΝΟΣ	

GAME 9 V 9 + 2GK	20'	
	4X4'	
	R2'	

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	

DAILY UP DATE

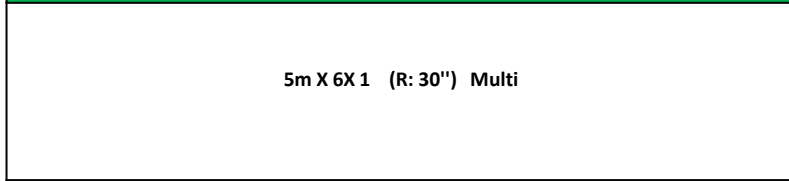
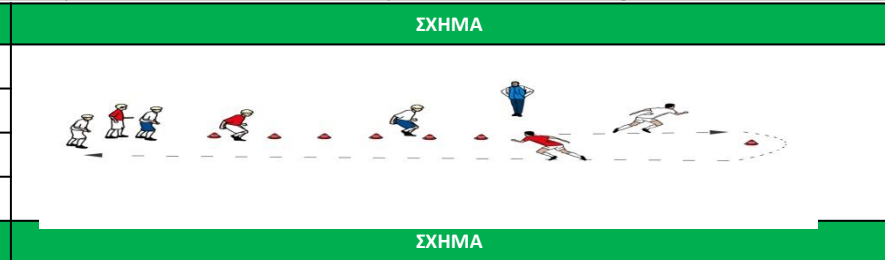


GROUP	TEAM.....	DATE	FRIDAY 2019	TIME	16:30
ΕΒΔΟΜΑΔΑ	17	ΚΥΚΛΟΣ	3/4	ΠΡΟΠ. ΜΟΝΑΔΑ	79
ΣΤΟΧΟΣ	EXTRA SET PIECES	ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠ.	60'	ΕΝΤΑΣΗ	LOW
COACH		FITNESS COACH		GK COACH	

GK	DEFENDERS	MIDFIELDERS	ATTACKERS
----	-----------	-------------	-----------



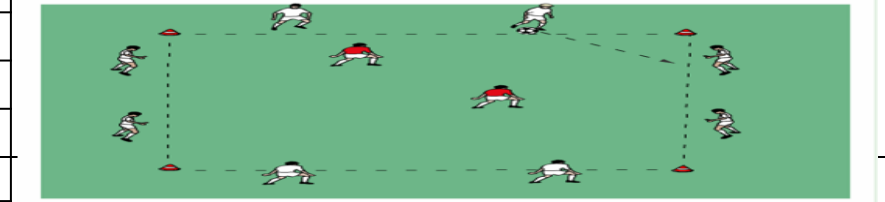
ΧΡΟΝΟΣ
20'
ΧΡΟΝΟΣ



ΧΡΟΝΟΣ
10'
R2



ΧΡΟΝΟΣ
15'
2'X6
R2'



ΧΡΟΝΟΣ
15'
2'X6
R2'



ΧΡΟΝΟΣ
15'
2'X6
R2'



ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	



Τελικά πως μπορώ να βοηθήσω στην πρόοδο, ποιο είναι τα σημείο κλειδί και πως πρέπει να γίνω για να μπορώ να προσφέρω πραγματικά?

Ποια πρέπει να είναι η δουλειά μου και πόση πίεση μπορώ να αντέξω τελικά?



Επαναφορά



(ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ-ΚΛΕΙΔΙ για τον Κλοπ είναι η πίστη. Όπως λέει, «αν θέλεις να βοηθήσεις, πρέπει να αλλάξεις, και από σκεπτικιστής να γίνεις πιστός. Είναι πολύ σημαντικό».) Φυσικά, επιστρέφοντας στο ζήτημα του προπονητικού πουριτανισμού, ο Γιούργκεν Κλοπ είναι ένας χριστιανός που δεν προσπαθεί να κρύψει την πίστη του στον Θεό. Όταν ο Κλοπ ρωτήθηκε από τον φίλο μου Ρότζερ Μπέννερ πώς διαχειρίζεται τον κυνισμό του κόσμου του ποδοσφαίρου με μια φαινομενικά απύθμενη αισιοδοξία και χαρά, αποκρίθηκε χωρίς τον παραμικρό δισταγμό «πιστεύω στον Θεό και μοναδική μου δουλειά είναι να κάνω ό,τι καλύτερο στη ζωή... Η μόνη μου πίεση είναι να είμαι καλός άνθρωπος». Πρόκειται για ένα υπέροχα ειλικρινές και αφοπλιστικό συναίσθημα, που δεν έχω λόγο να το αμφισβητήσω. Η πραγματικά ενδιαφέρουσα



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

