

ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

ο πρώτος επιθετικός

Ποιες μέρες προπονούνται και γιατί?

Ποια είναι η προπονητική διαδικασία ?

Μεταβιβάσεις



ΔΕΔΟΜΕΝΑ



ΕΦΑΡΜΟΓΗ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

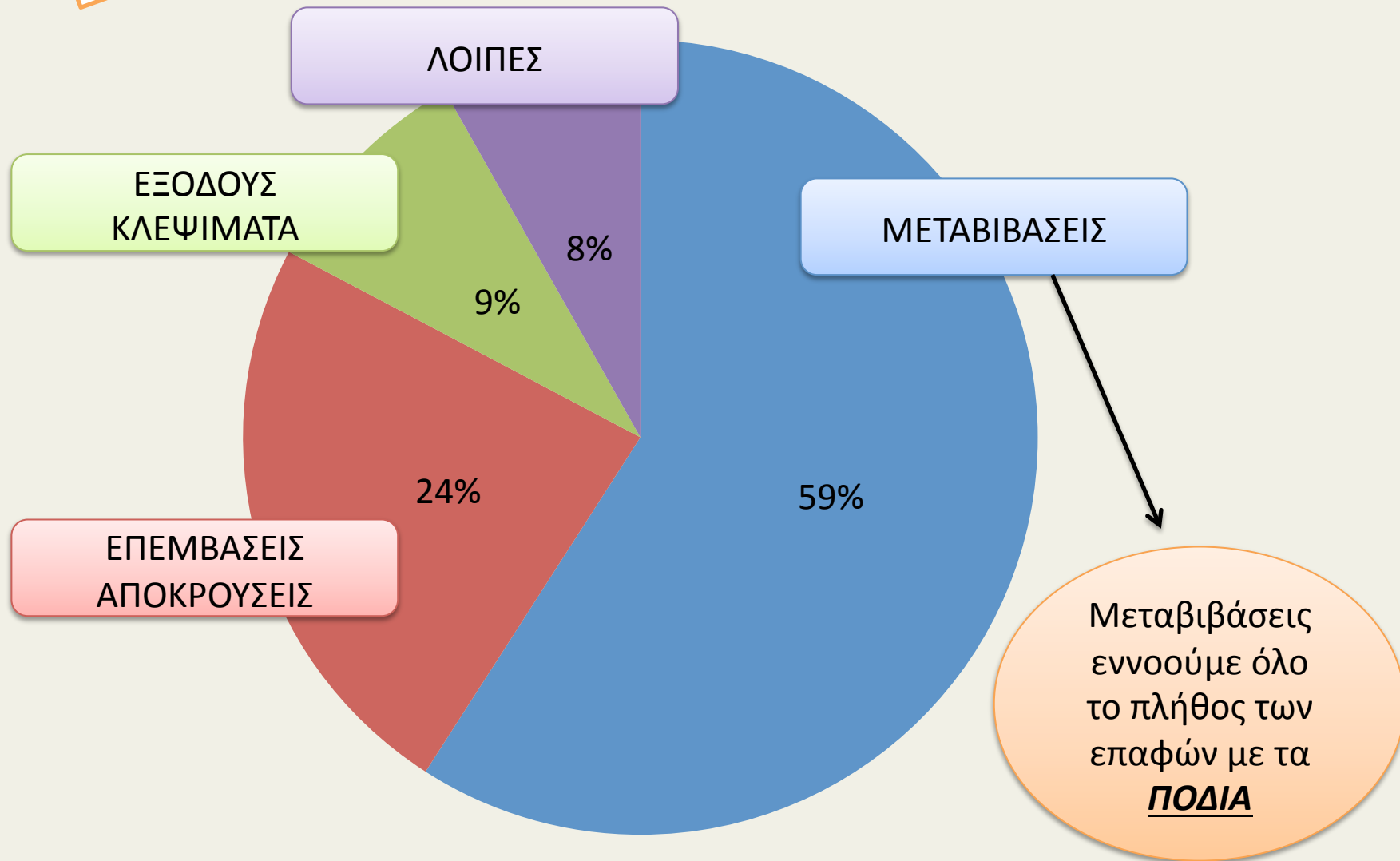


ΒΕΛΤΙΩΣΗ

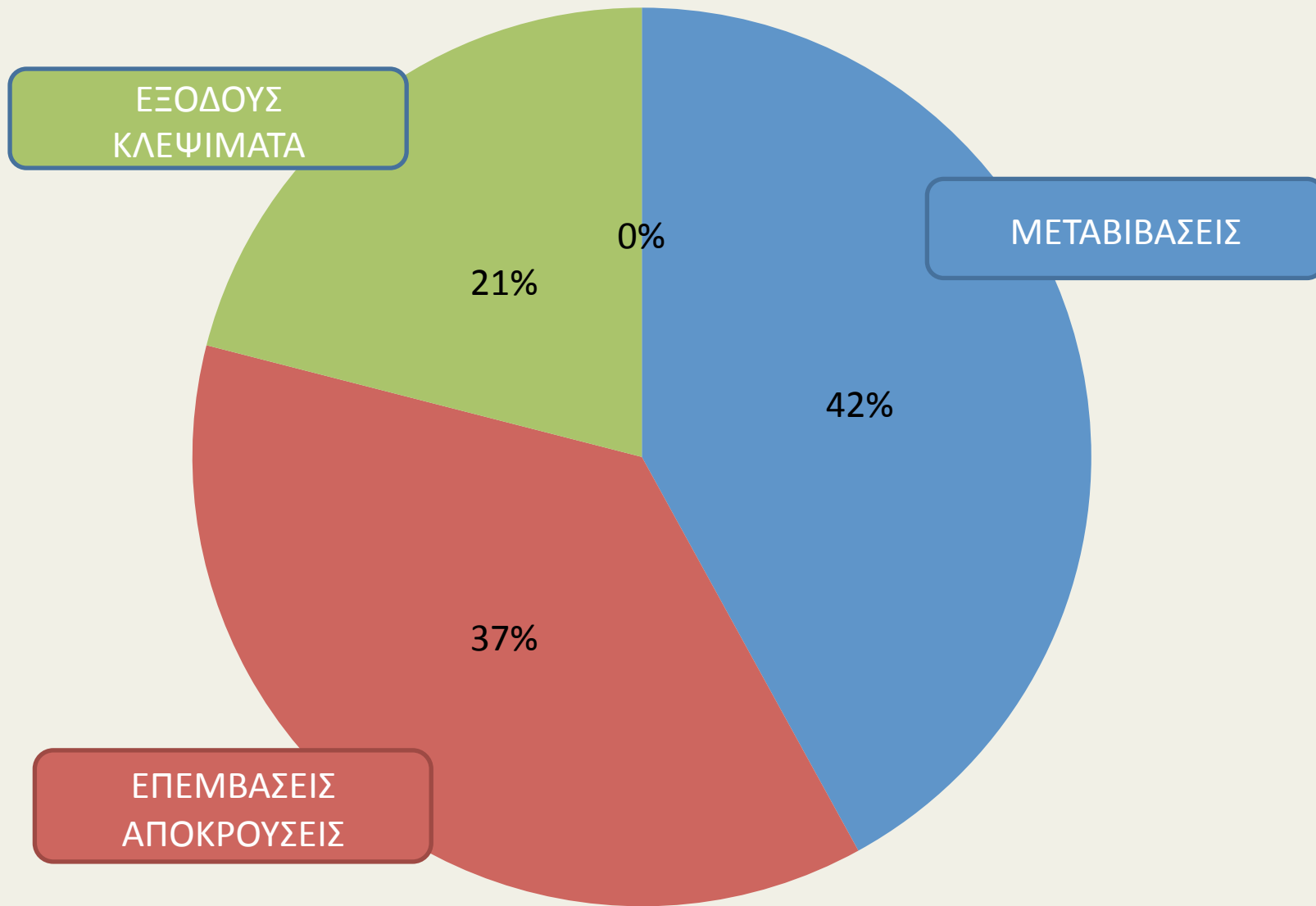


ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΕΠΑΦΩΝ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ

10 παιχνίδια



**ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΕΠΑΦΩΝ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ
ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ)**

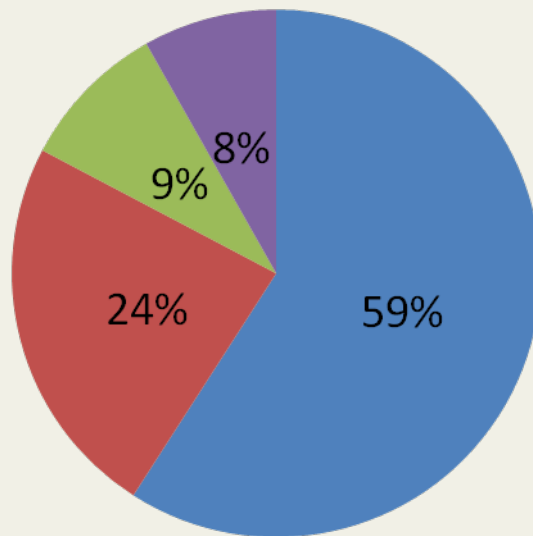


ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ

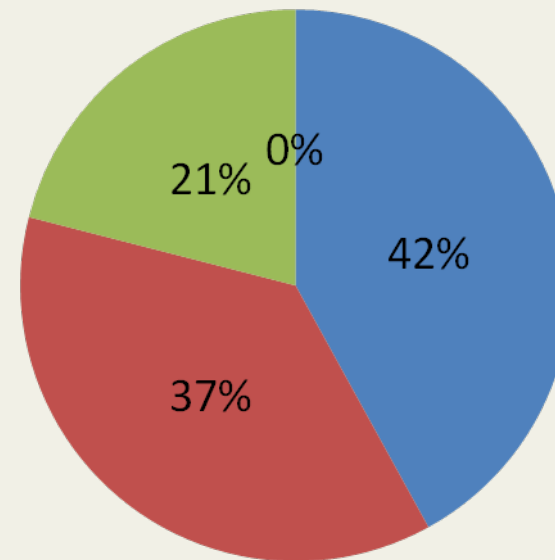
ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ
ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΕΞΟΔΟΥΣ
ΚΛΕΨΙΜΑΤΑ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ



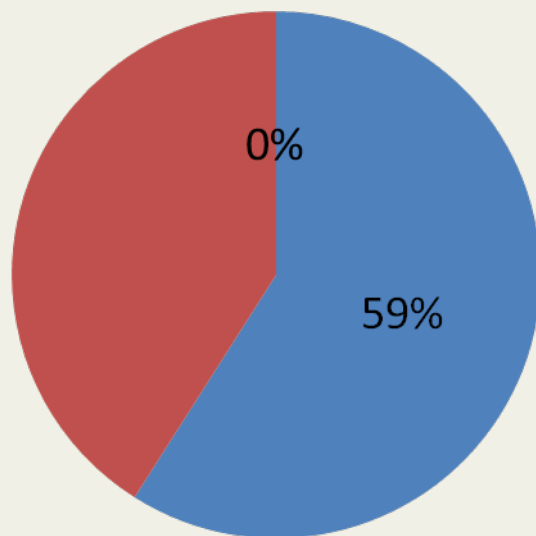
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



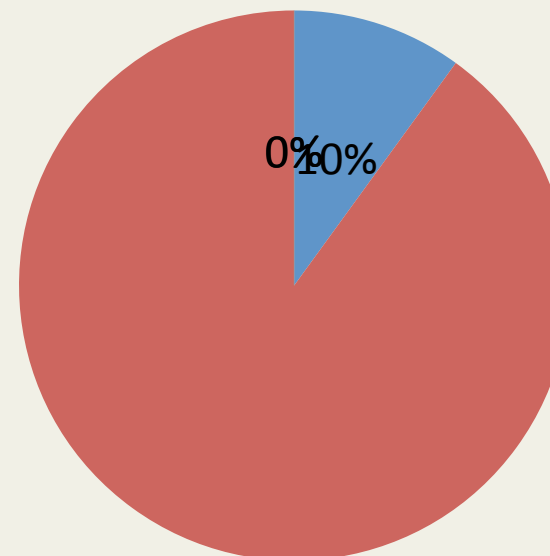
ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



Μεταβιβάσεις (Πόδια)



ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΦΑΣΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

ΓΩΝΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

ΕΠΑΝΑΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

Ανάλογα την
απόσταση του
αντιπάλου

Ανάλογα τα
μέτρα που
θέλουμε στο
γήπεδο .

Με
υποδοχή

Με μια

Δεξί
πόδι

Μικρή

Αριστερό
πόδι

Μεγάλη

Για
ακαδημίες
8-14

ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ

<u>1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ</u>	<u>2 ΕΒΔΟΜΑΔΑ</u>	<u>3 ΕΒΔΟΜΑΔΑ</u>	<u>4 ΕΒΔΟΜΑΔΑ</u>	<u>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</u>		
2 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ	2 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ	2 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ	2 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ			
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ		ΕΠΙΛΟΓΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ				
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ		ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ				
ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ		ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ				



**ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ
(ΜΙΚΡΕΣ)**

**ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ
(ΜΕΓΑΛΕΣ)**

Σχεδιασμός προπόνησης

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ

ΣΤΟΧΟΣ:

Λύσεις επιθετικής
ανάπτυξης όταν ο
αντίπαλος πιέζει στο
επιθετικό τρίτο συνήθως
με 3 παίκτες.

ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ