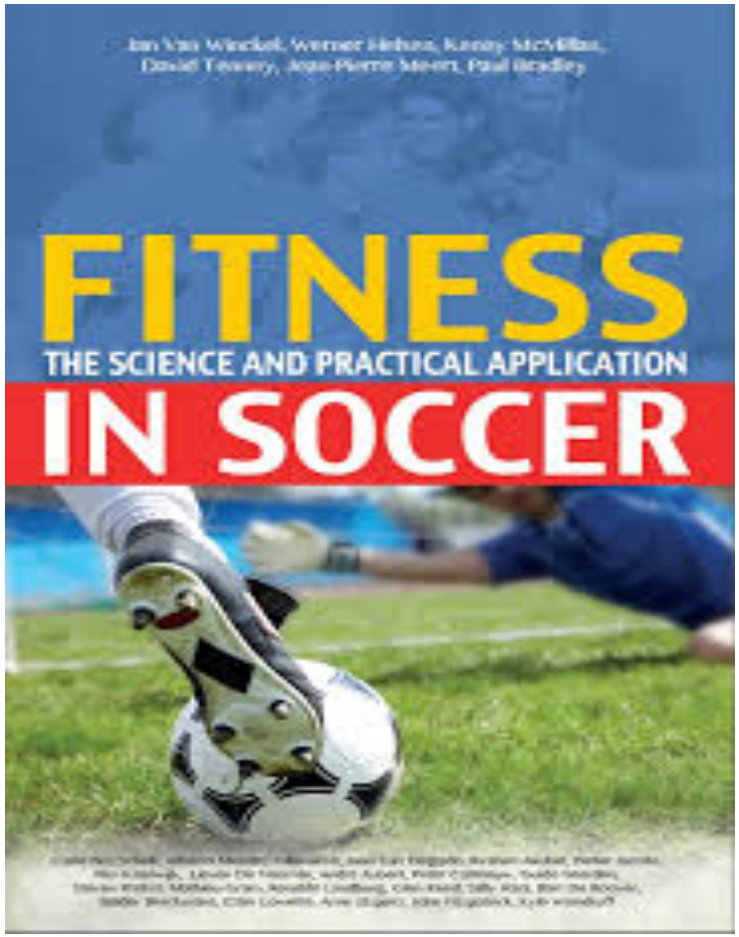
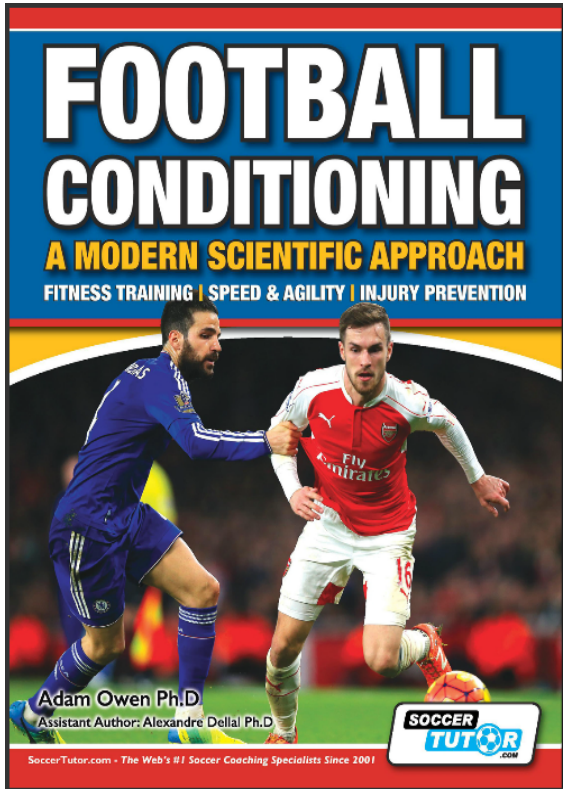
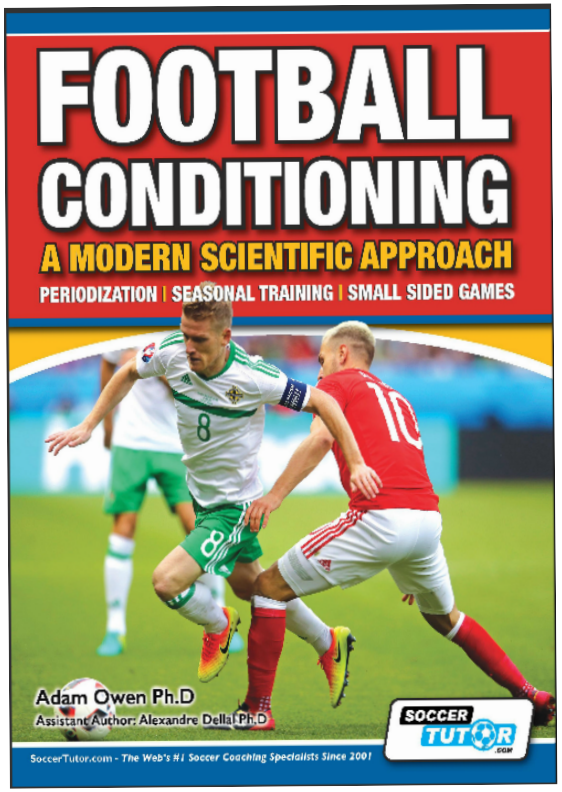
ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

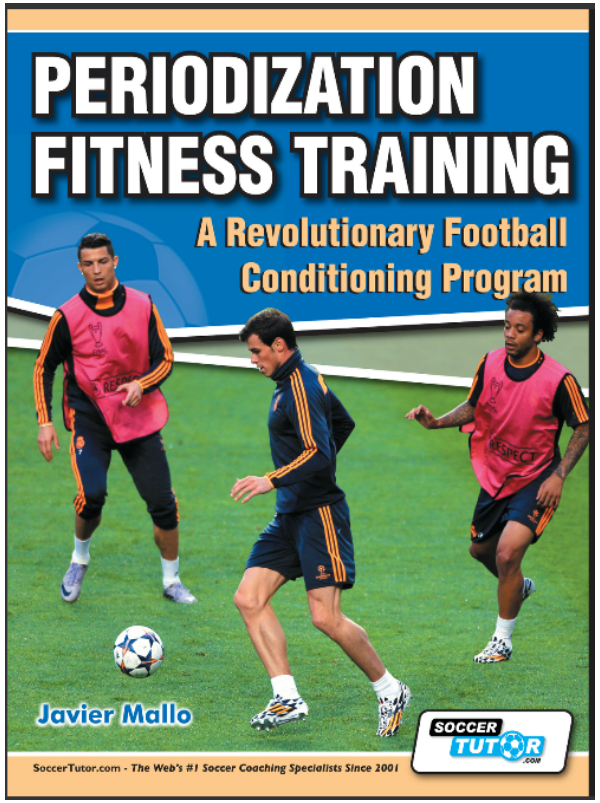


ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ







ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Αγώνας	Ρεπό	Προπόνηση	Προπόνηση Προπόνηση	Προπόνηση	Προπόνηση	Προπόνηση	Αγώνας

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Αγώνας	Ρεπό	Τεχνική Τακτική	Φυσική Κατάσταση Τακτική	Τεχνική Τακτική Φυσική Κατάσταση	Τεχνική Τακτική	Τακτική	Αγώνας

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΤΑΚΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
		Αμυντική Λειτουργία	Αμυντική Λειτουργία	Επιθετική Λειτουργία Αντιπάλου	Αμυντική Λειτουργία Αντιπάλου	Τακτική Πρόβα	
Αγώνας	Ρεπό	Διόρθωση Λαθών	Αμυντική Μετάβαση	Επιθετική Μετάβαση	Επιθετική Λειτουργία	Στατικές φάσεις	Αγώνας

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΟΓΚΟΣ - ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Αγώνας	Ρεπό	Επανεκκίνηση	Υπερφόρτωση	Υπερφόρτωση	φορμάρισμα	φορμάρισμα	Αγώνας

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Ημέρα αποκατάστασης – αποχής για όσους έπαιξαν παραπάνω από 60΄
Φιλικό παιχνίδι για αναπληρωματικούς και εκτός αποστολής διάρκειας 70΄

ΤΡΙΤΗ

Ημέρα επανεκκίνησης για τους βασικούς. Χαμηλή ένταση και διάρκεια προπόνησης (45΄-60΄)
Η προπόνηση περιλαμβάνει ασκήσεις ευλυγισίας ,συναρμογής, αγωνιστικά παιχνίδια (8v8,9v9,10v10) και αερόβια χαμηλής η μεσαίας έντασης, δύναμη πρόληψης και άνω κορμού

Αποφεύγουμε ταχύτητες, δύναμη κάτω άκρων, άλματα ,σουτ και αερόβια υψηλής έντασης
.

Προπόνηση αποκατάστασης για αναπληρωματικούς και εκτός αποστολής
΄

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ

Ημέρα υπερφόρτωσης. Διπλή προπόνηση εφόσον υπάρχει διαφορά έξι ωρών μεταξύ των προπονήσεων. Η διάρκεια των προπονήσεων να μην υπερβαίνει τις δύο ώρες (120΄).
Λαμβάνονται υπόψη οι συνθήκες του αγώνα
Πρώτη προπόνηση περιλαμβάνει ταχύτητες, άλματα, σουτ, προπόνηση ισχύος με αντιστάσεις, δύναμη, αερόβια.
Δεύτερη προπόνηση περιλαμβάνει αγωνιστικά παιχνίδια υψηλής επιβάρυνσης (2v2,3v3,4v4,5v5) η εναλλακτικά
αερόβια διαλλειμματική υψηλής έντασης (10v20 ,15v15, 5v20, 10v10)

ΠΕΜΠΤΗ

Ημέρα υπερφόρτωσης. Ογκος και επιβάρυνση προπόνησης εξαρτάται από το πρόγραμμα της προηγούμενης ημέρας.
Αγωνιστικά παιχνίδια (5v5,6v6,7v7) ασκήσεις μετάβασης και pressing, δύναμη πρόληψης,δύναμη γενική, αερόβια υψηλής έντασης, εκπαιδευτικό παιχνίδι 11v11.Διάρκεια 90΄

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

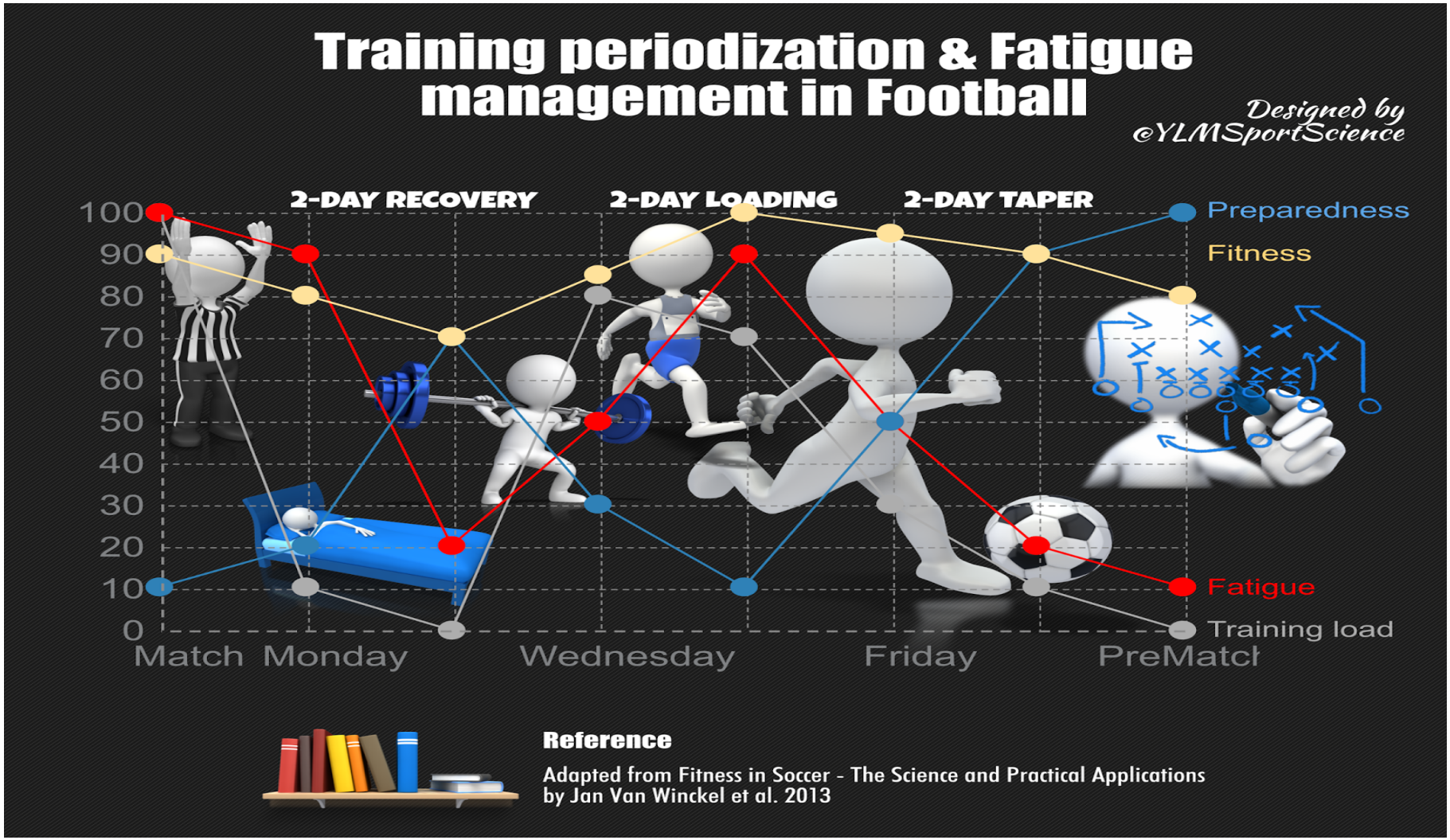
Ημέρα φορμαρίσματος. Αποφεύγουμε ταχύτητες με αλλαγές κατεύθυνσης και άλματα (έκκεντρη επιβάρυνση) ασκήσεις δύναμης, υπερβολικό αριθμό σουτ, αγωνιστικά παιχνίδια μικρών σχέσεων (5v5,4v4,3v3) και αερόβια υψηλής έντασης.

Επιλέγουμε ασκήσεις επιθετικής τακτικής, υπεραριθμίας, επιθετικά τελειώματα και γενικά ασκήσεις με μικρή διάρκεια εκτέλεσης και μεγάλο διάλλειμα ξεκούρασης. Χρησιμοποιούμε παιχνίδια 9v9,10V10 με μικρή διάρκεια και επαρκές διάλλειμα. Διάρκεια 75΄

ΣΑΒΒΑΤΟ

Ημέρα φορμαρίσματος. Η προπόνηση περιλαμβάνει ασκήσεις ενεργοποίησης , κορόιδο, ταχύτητες αντίδρασης με η χωρίς μπάλα, μικρής διάρκειας πρόβα τακτικής ,στατικές φάσεις. Διάρκεια 45΄

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Αγώνας	Ρεπο Δύναμη Ταχύτητες Αλματα Σουτ Αερόβια Υψηλής έντασης	Ευλυγισία Τεχνική Αγωνιστικά Παιχνίδια 8v8,9v9 10v10 Δύναμη Ταχύτητες Αλματα Αγωνιστικά παιχνίδια 3v3,4v4 Σουτ Αερόβια Υψηλής έντασης	Συναρμογή Ταχύτητες Ασκήσεις Ισχύος - Αλματα Σουτ Δύναμη 6 Ωρες Αγωνιστικά παιχνίδια 4v4,3v3,2v2 Αερόβια Υψηλής έντασης	Ευκινησία Σουτ Δύναμη Αγωνιστικά παιχνίδια 5v5,6v6,7v7 Τακτική Αντεπίθεσης Pressing	Επιθετική Τακτική Παιχνίδι Τακτικής 11v11 Τελειώματα Δύναμη Ταχύτητες με αλλαγές κατεύθυνσης Αλματα Αγωνιστικά παιχνίδια 3v3,4v4 Αερόβια Υψηλής έντασης	Ταχύτητες Αντίδρασης Τελειώματ α Τακτικής Δύναμη Σουτ Αλματα Αερόβια Υψηλής έντασης	Αγώνας

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Παιχνίδια 10v10 / 7v7 X --- 30sec --- X --- 30sec --- X --- 30sec --- X --- 30sec --- X --- 30sec --- X

Παιχνίδια 6v6 / 4v4 X -- 20sec – X -- 20sec – X -- 20sec – X -- 20sec – X -- 20sec – X -- 20sec -- X

Παιχνίδια 3v3 / 2v2 X - 10sec - X - 10sec - X - 10sec - X - 10sec - X - 10sec - X -10 - sec - X - 10sec – X

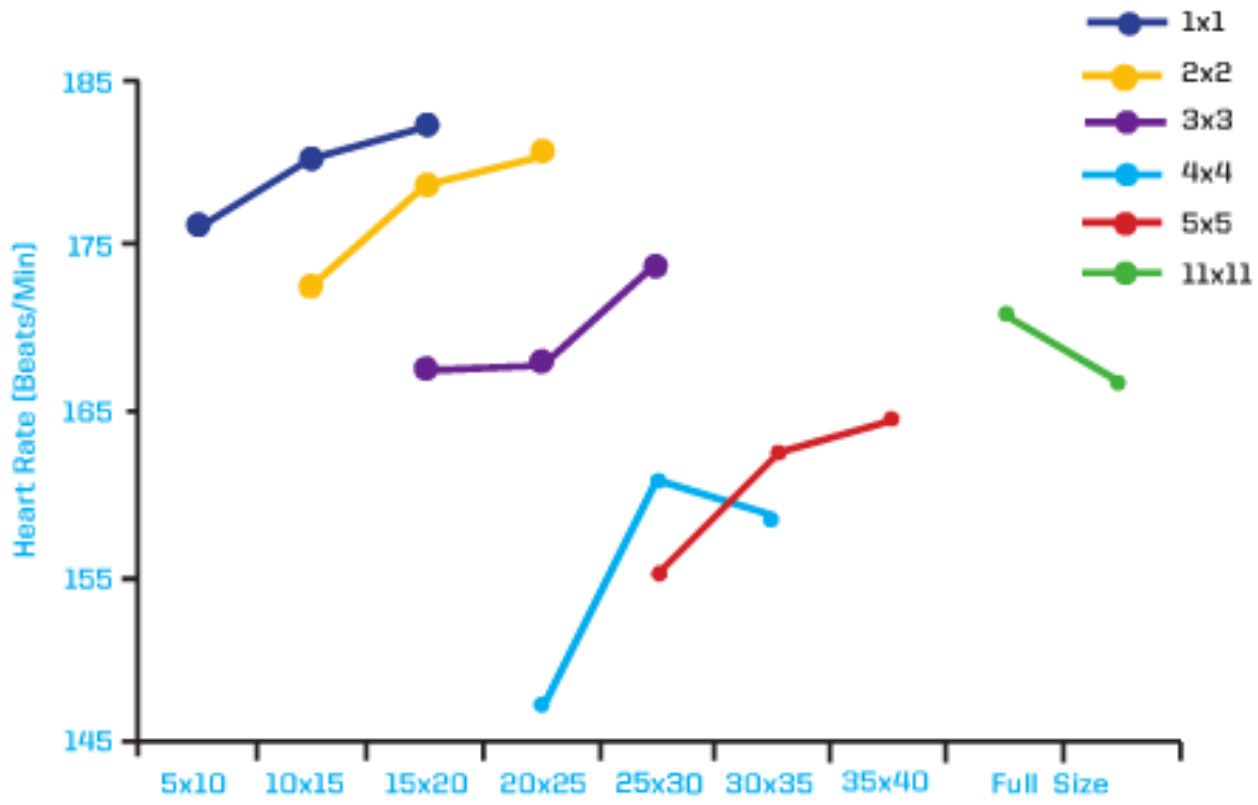
Η συχνότητα των ποδοσφαιρικών ενεργειών αυξάνεται όταν χρησιμοποιούνται αγωνιστικά παιχνίδια μικρών σχέσεων

Παιχνίδια	**10v10**	**X ------- X ------- X**	**100x60 m**
Παιχνίδια	**6v6**	**X------- X ------- X**	**70x50 m**
Παιχνίδια	**6v6**	**X ---- X ---- X ----- X**	**60x40 m**
Παιχνίδια	**6v6**	**X --- X --- X --- X --- X**	**40x30 m**
Παιχνίδια	**3v3**	**X --- X --- X --- X --- X**	**30x20 m**

Η συχνότητα των ποδοσφαιρικών ενεργειών αυξάνεται όταν μειώνεται ο χώρος διεξαγωγής των αγωνιστικών παιχνιδιών και ο αριθμός των παικτών παραμένει ο ίδιος.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Figure 22. Heart Rate Response of SSGs and Comparisons to 11 v 11 Match Play (Owen et al., 2004, Insight).



ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

		Επαναλήψεις		Διάρκεια		Διάλλειμα	Χώρος
ΤΡΙΤΗ :	Παιχνίδια 10v10 , 9v9, 8v8	2	x	7΄	x	4΄	70x50
ΤΕΤΑΡΤΗ:	Παιχνίδια 2v2 , 3v3 , 4v4	3-4-5	x	1΄-2΄-3΄	x	2΄- 3΄-2΄	30x20
ΠΕΜΠΤΗ:	Παιχνίδια 5v5 , 6v6 , 7v7	3	x	4΄	x	4΄	50 x30
		5	x	5΄	x	3΄	40 x25
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ :	Παιχνίδια 9v9 , 10v10	3	x	10΄	x	3΄	100x55
		4	x	8΄	x	1΄	80x55
ΣΑΒΒΑΤΟ :	Παιχνίδια 10v10 ,5v5 +5	5v5+5 4	x	2΄	x	3΄	35x30
		10v10 4	x	3΄	x	3΄	80x55

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 11V11

Τρίτη 2 Επαναλήψεις x 7΄

Τετάρτη 2 Επαναλήψεις x 10΄

Πέμπτη 2-3 Επαναλήψεις x 12΄-15΄

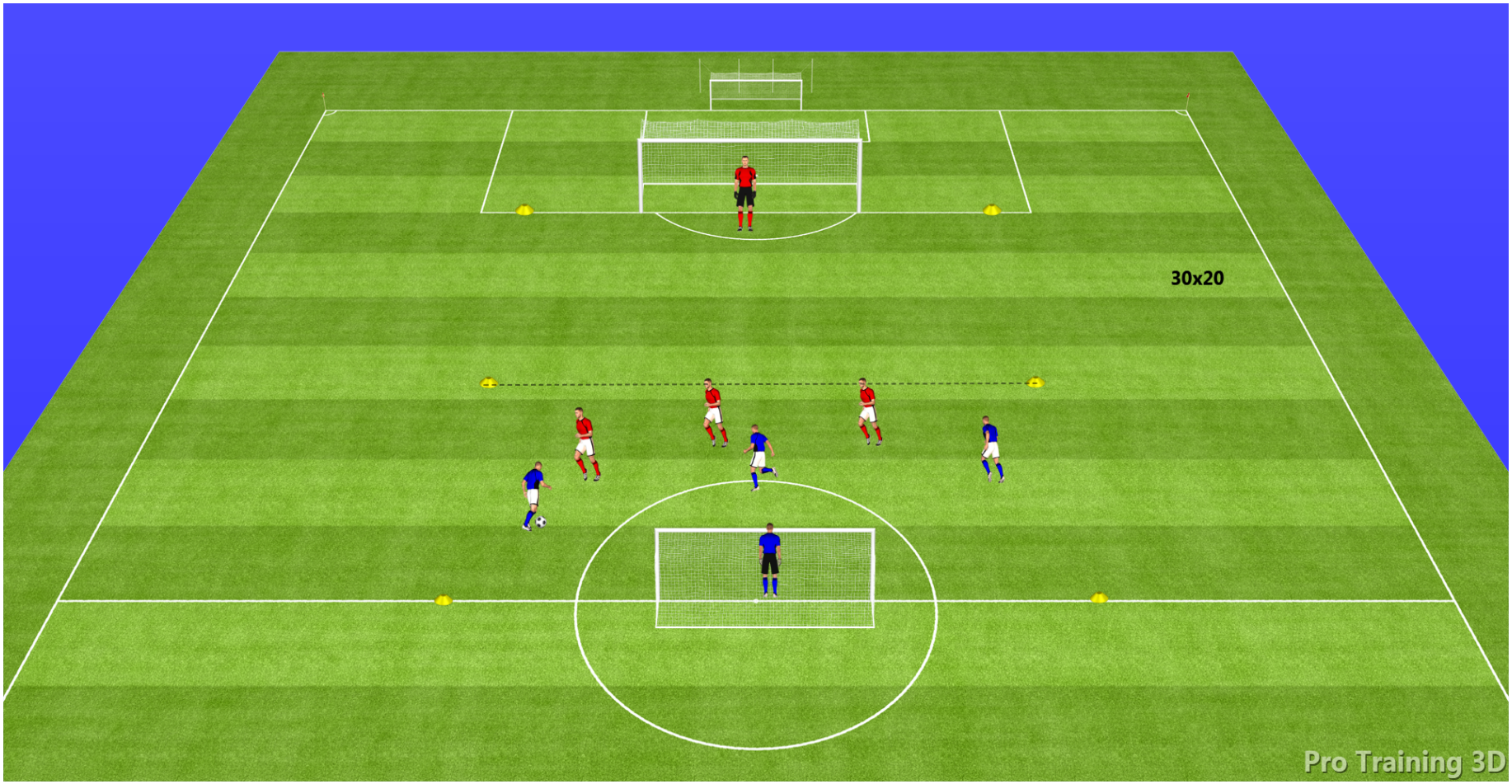
Παρασκευή 3-4 Επαναλήψεις x 8΄

Σάββατο 2-4 Επαναλήψεις x 3΄

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ – Ημέρα Τετάρτη Παιχνίδι 3v3 +Τφ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

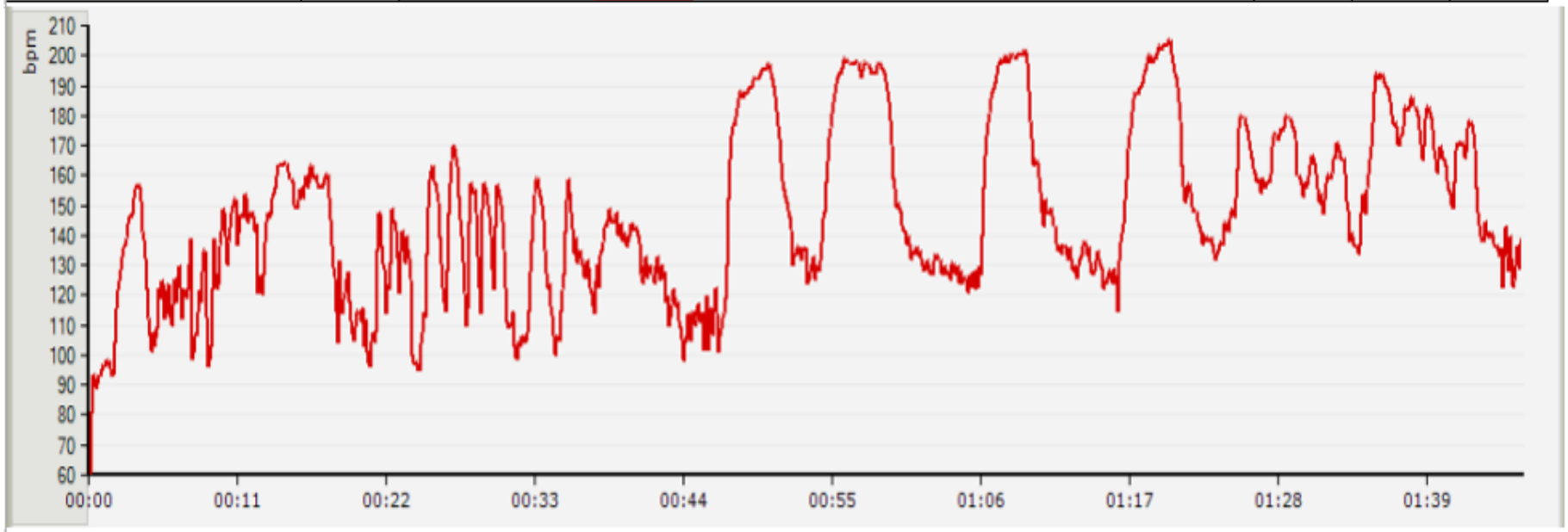
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ – Ημέρα Τετάρτη Παιχνίδι 3v3 +Τφ

Training Session Report

14/9/2016 - Football 3:50 μμ-5:48 μμ

		HR			Time in sport zones					Above	Training	
		Minimum	Average	Maximum	60-69	70-79	80-85	86-91	92-100	threshold	load	Kcal
26 Γιανναράκης Αθανάσιος	01:46:07	81	147	205	00:56:54	00:23:31	00:07:48	00:08:16	00:09:38	00:14:55	170	1278
Max HR: 209		38,0%	70,0%	98,0%	53,5%	22,2%	7,4%	7,8%	9,1%	14,1%	100,0%	100,0%



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ 3V3+Τφ

Table 10. Small Sided Game Training Intervention (Owen et al., 2012).

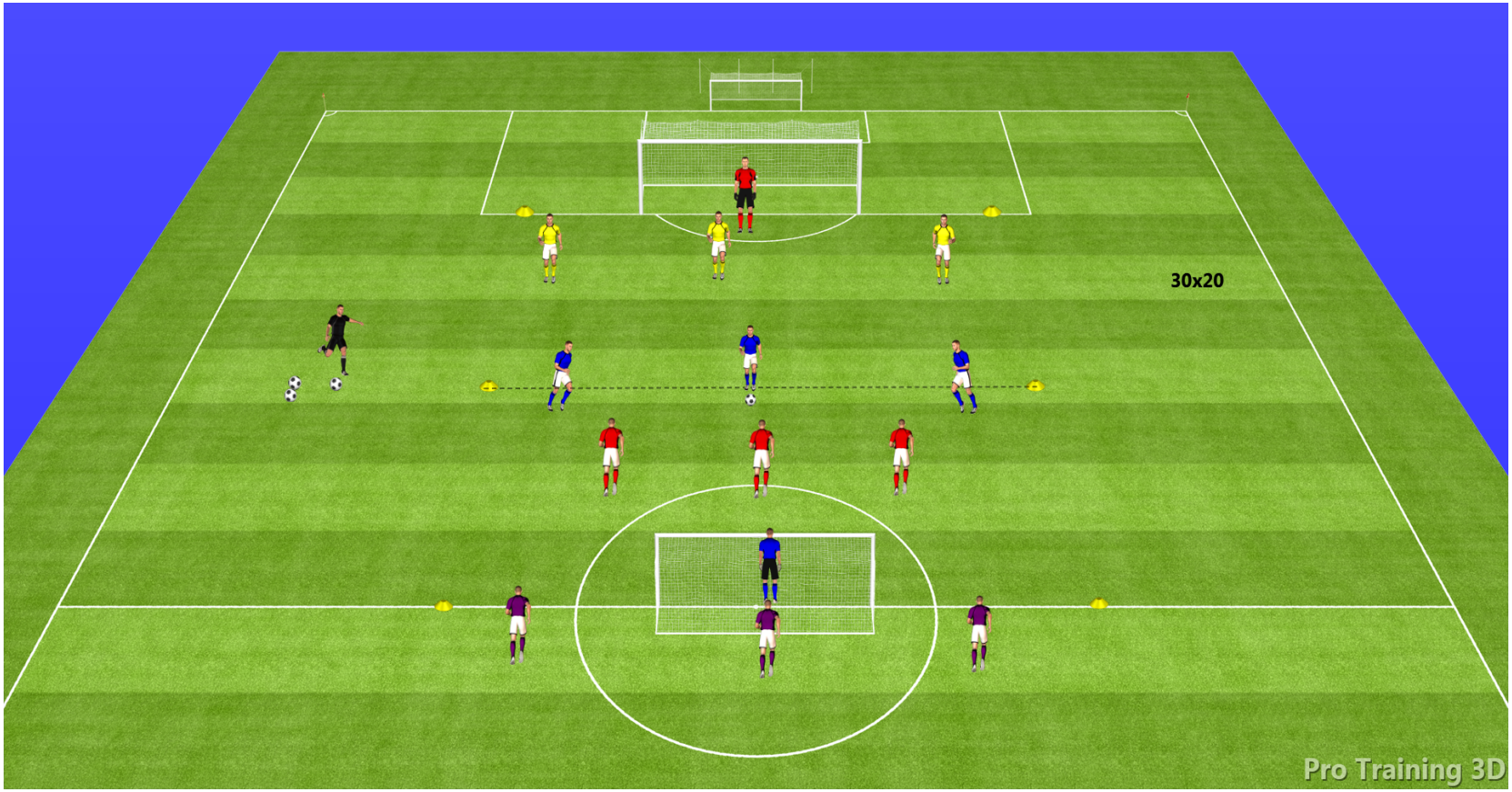
** All SSGs were 3 v 3 (+GKs) for a 3 minute duration with a 2 minute passive recovery*

SESSION PROGRESSION	PROGRESSIVE OVERLOAD	TOTAL SSG DURATION (min)
SSGs 1	5 x 3 min games	15
SSGs 2	6 x 3 min games	18
SSGs 3	7 x 3 min games	21
SSGs 4	8 x 3 min games	24
SSGs 5	9 x 3 min games	27
SSGs 6	10 x 3 min games	30
SSGs 7	11 x 3 min games	33

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ Ημέρα Τετάρτη

Παιχνίδι μετάβασης 3v3

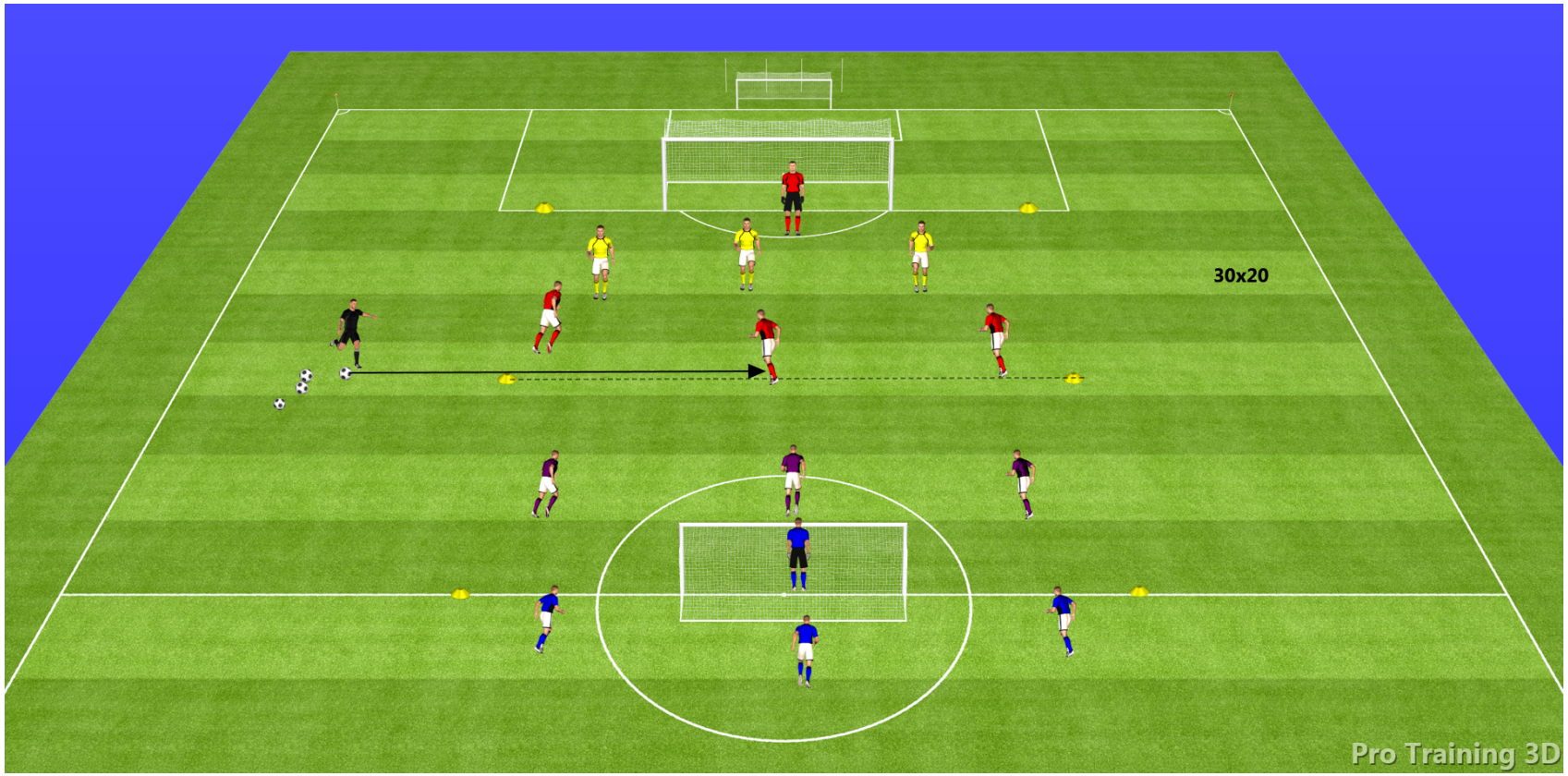


ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ Ημέρα Τετάρτη

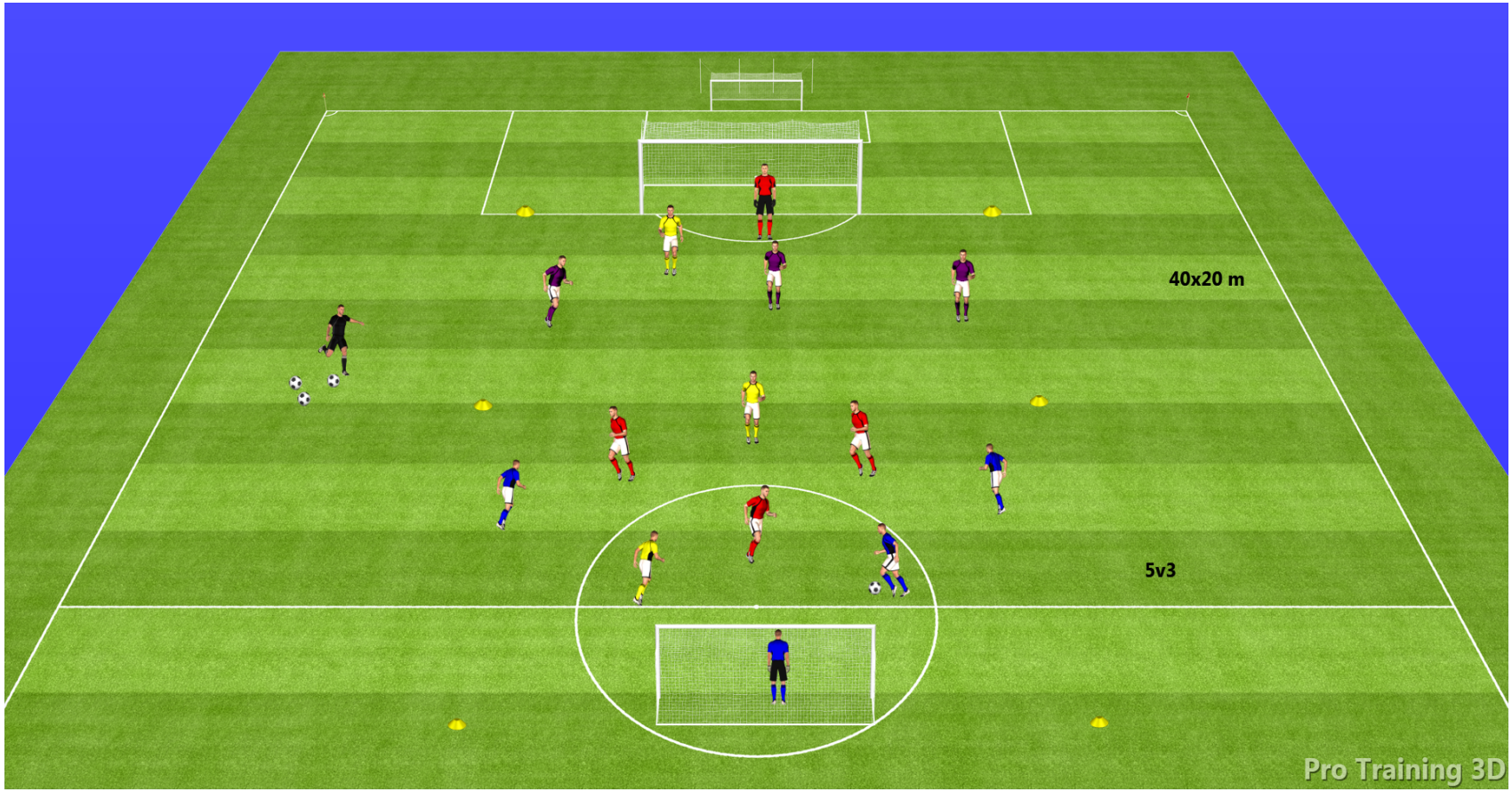
Παιχνίδι μετάβασης 3v3



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ Ημέρα Τετάρτη
Παιχνίδι 3v3+(3)+Τφ

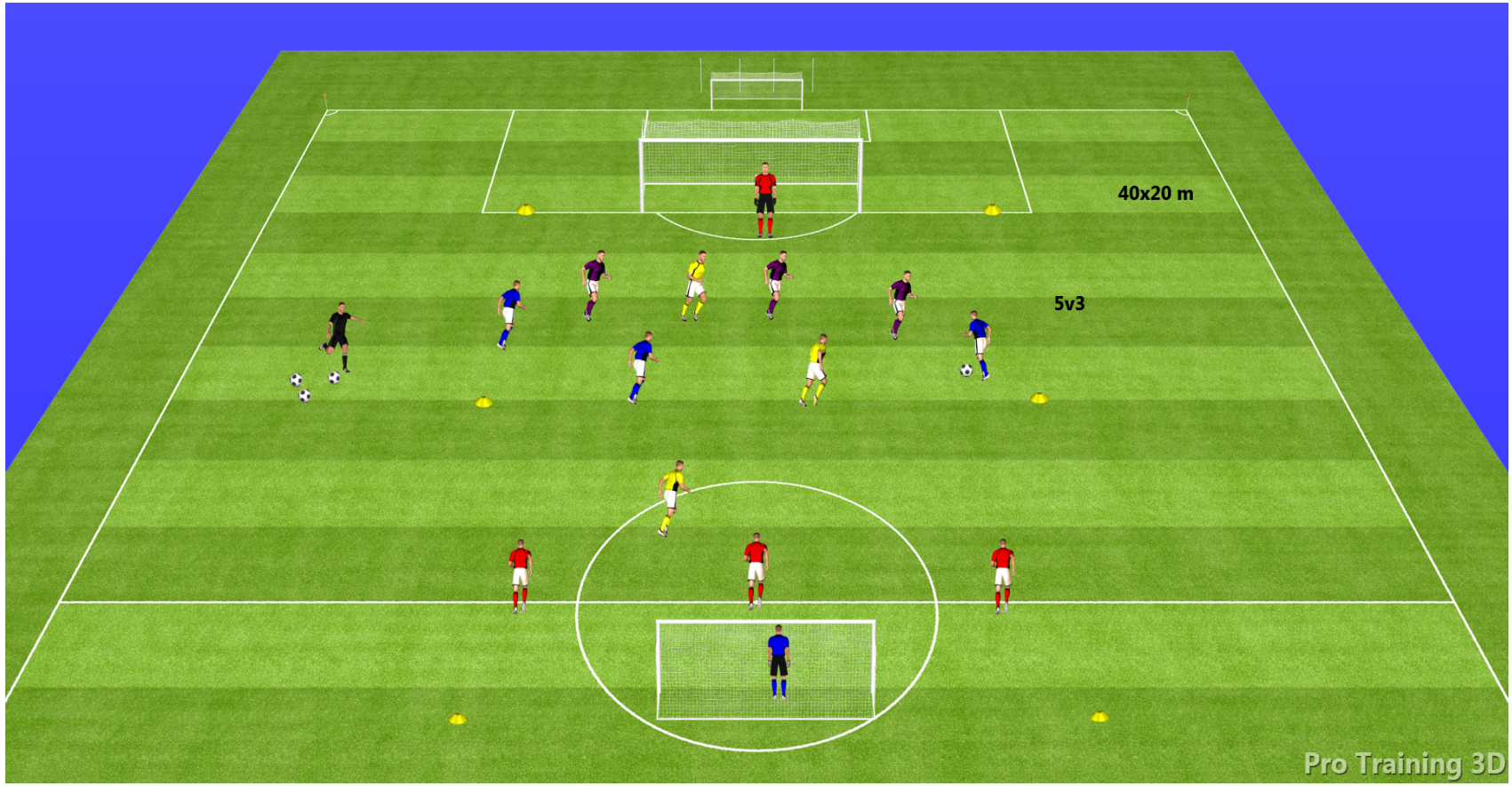


ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ Ημέρα Τετάρτη

Παιχνίδι 3v3+(3)+Τφ

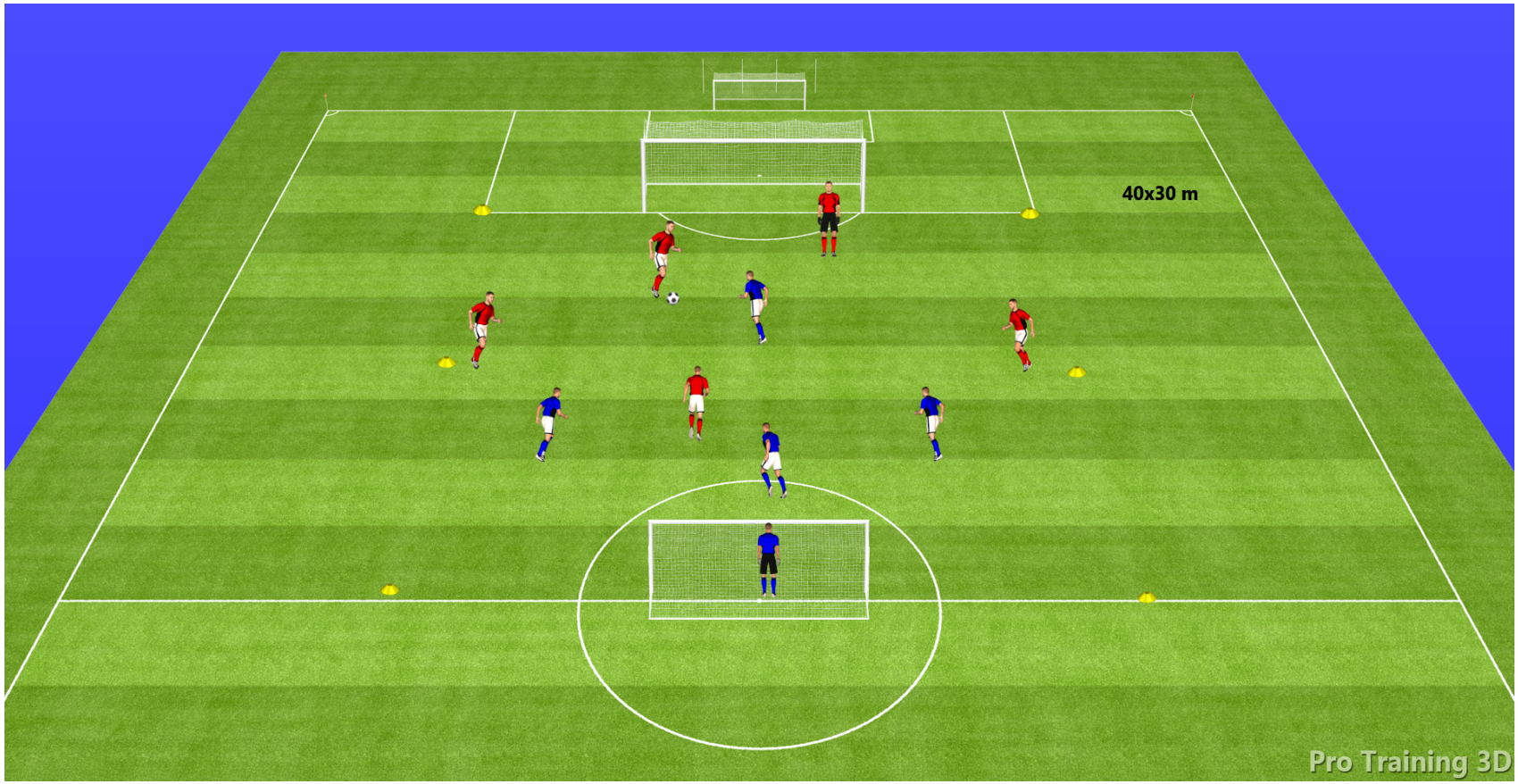


ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ Ημέρα Τετάρτη

Παιχνίδι 4V4+Τφ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ – Ημέρα Τετάρτη

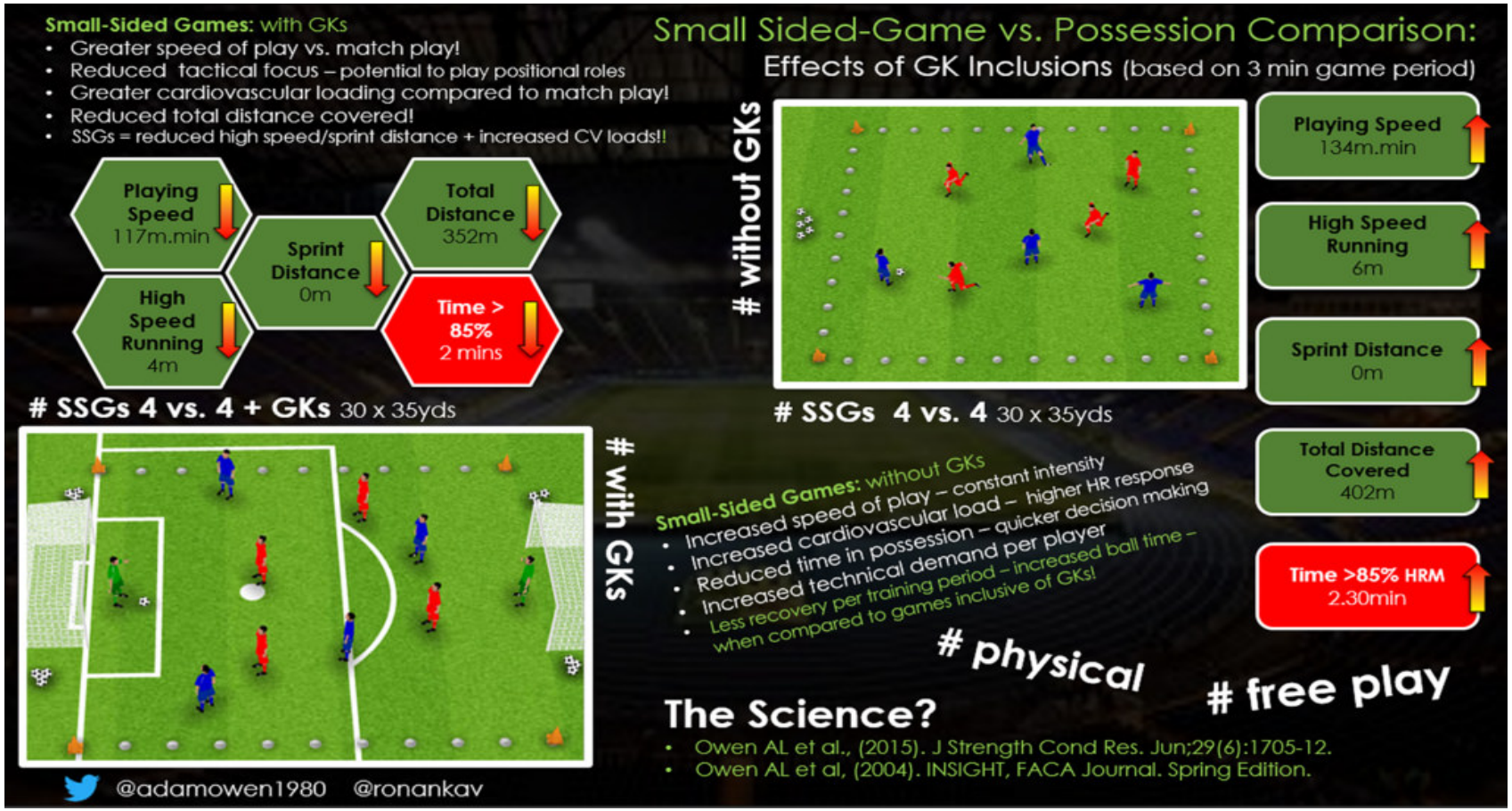
Παιχνίδι 4v4 +Τφ

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ – Ημέρα Τετάρτη

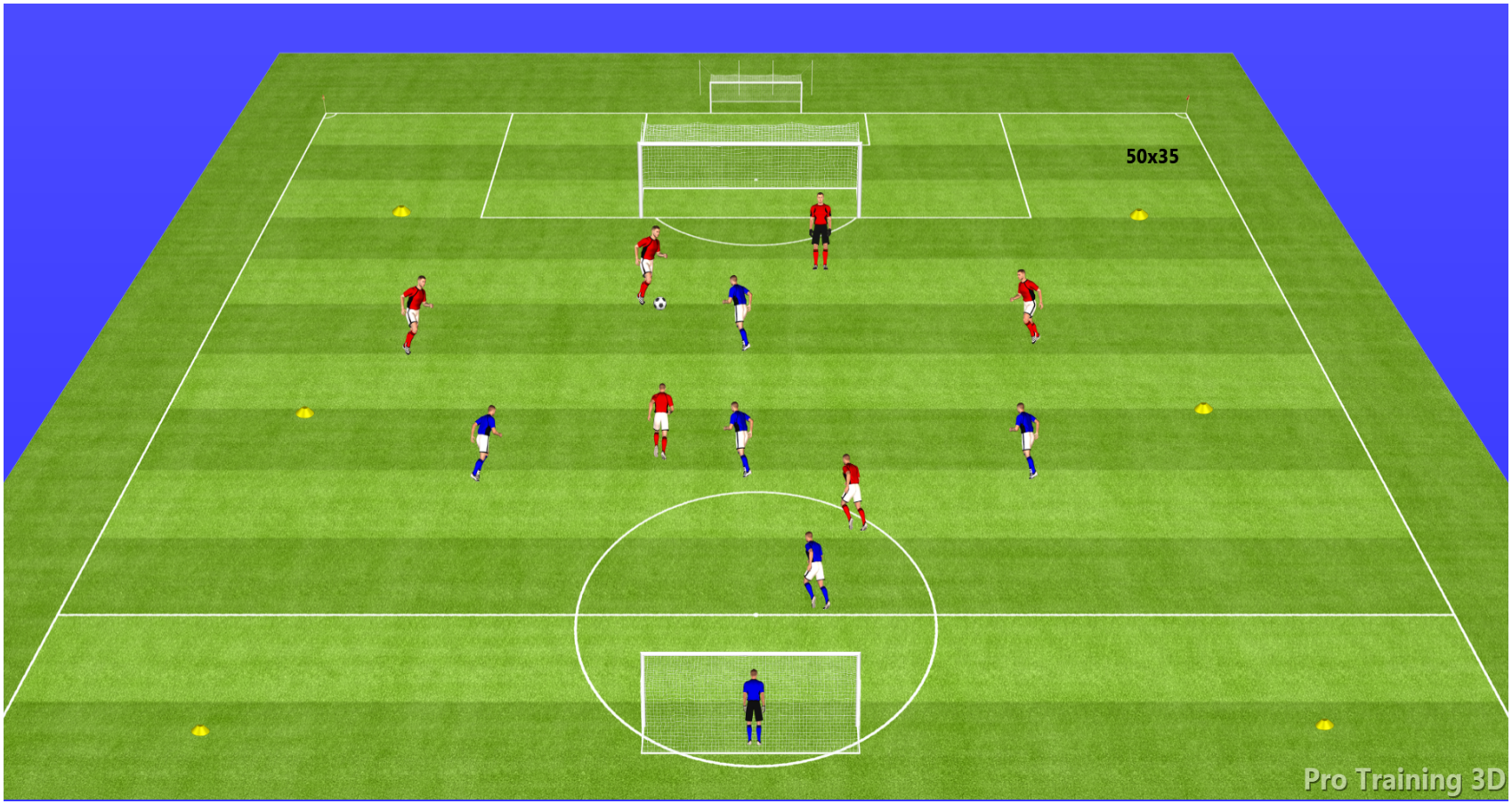
Παιχνίδι 4v4 +Τφ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

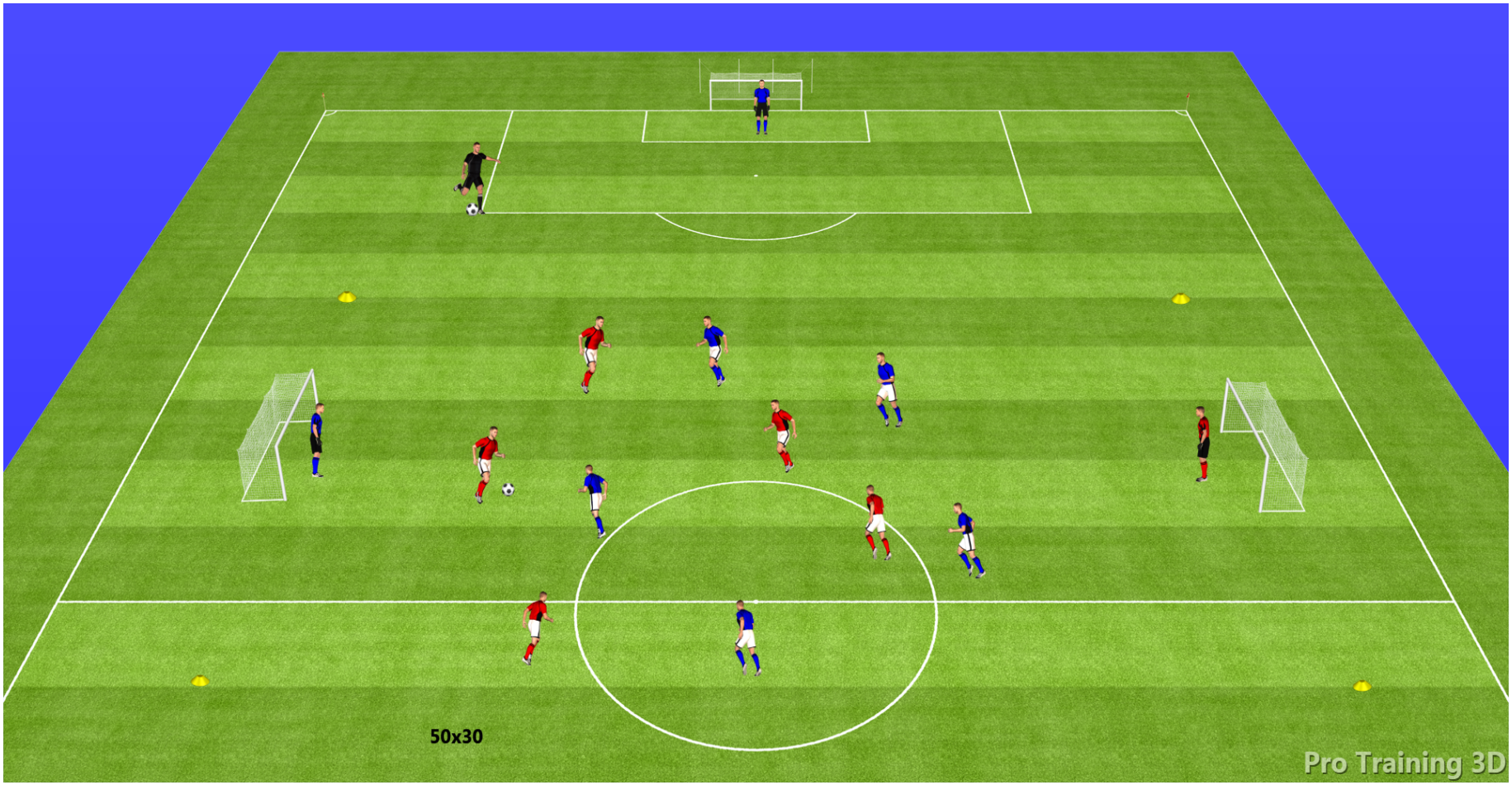
ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ Ημέρα Πέμπτη Παιχνίδι 5v5+Τφ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

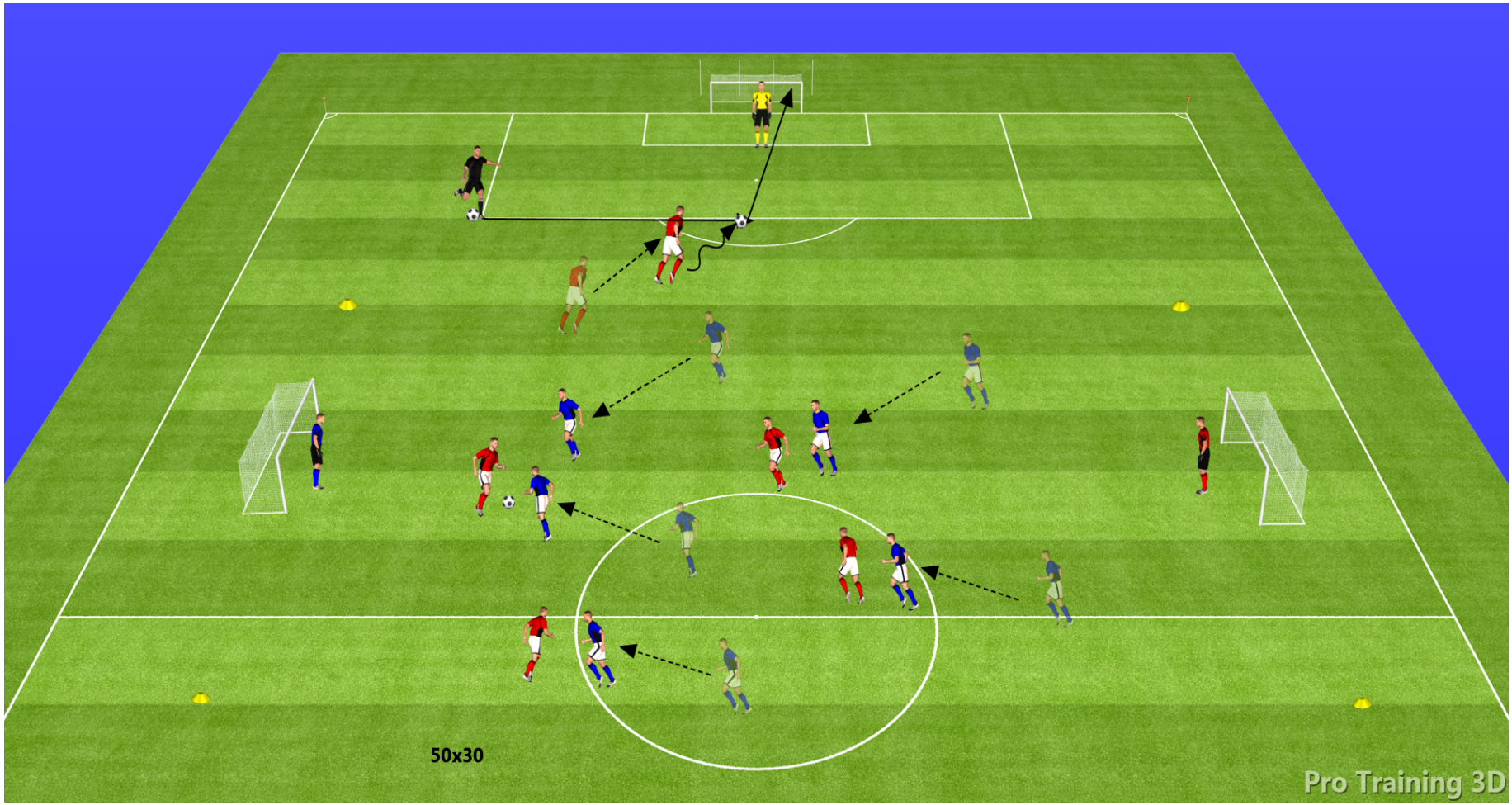
Φάση υπερφόρτωσης Παιχνίδι 5v5+Τφ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Φάση υπερφόρτωσης Παιχνίδι 5v5+Τφ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ Ημέρα Πέμπτη

Παιχνίδι 5v5+Τφ

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ Ημέρα Πέμπτη

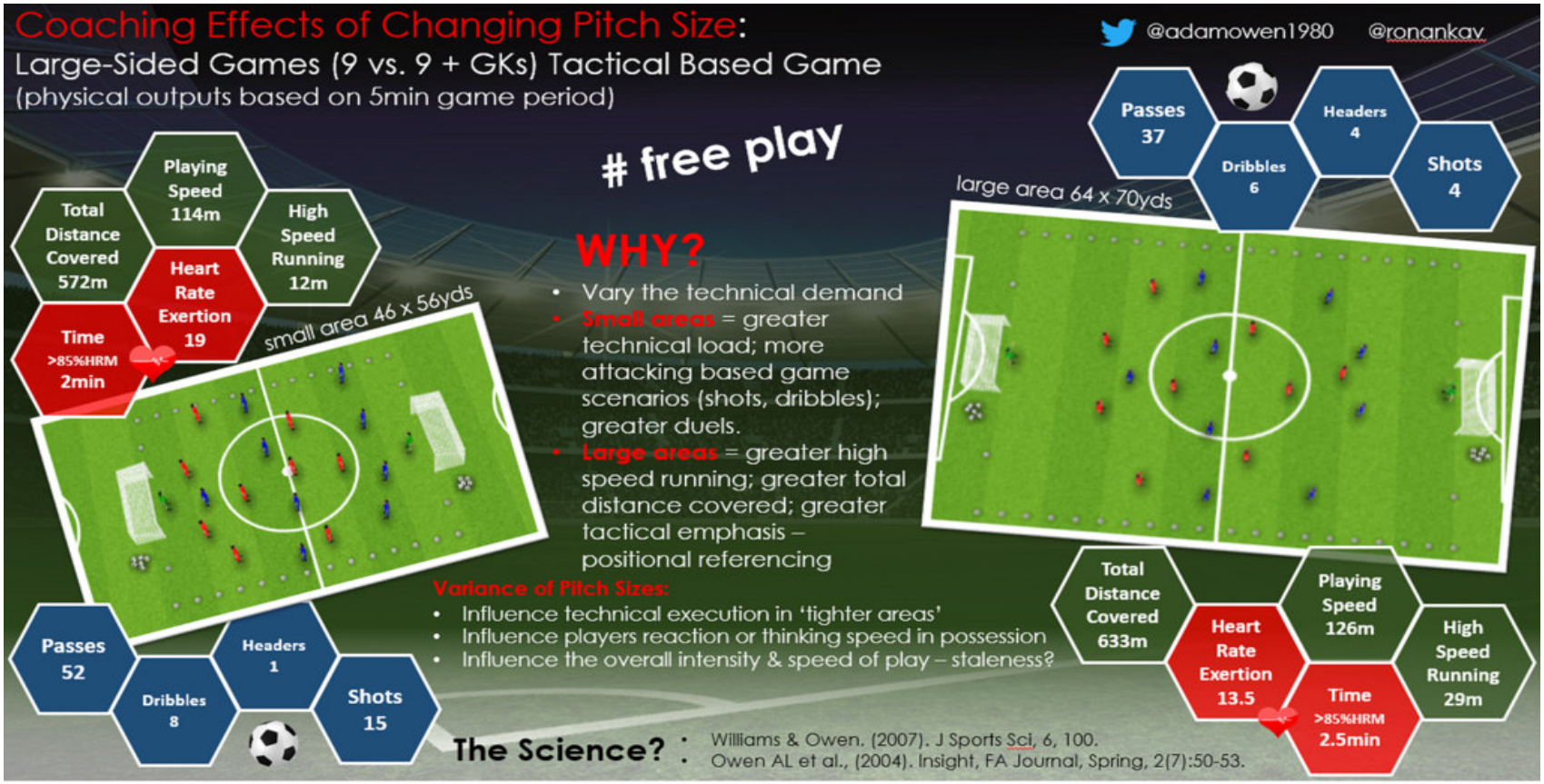
Παιχνίδι 7v7+Τφ

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑΤΟΣ Ημέρα Παρασκευή

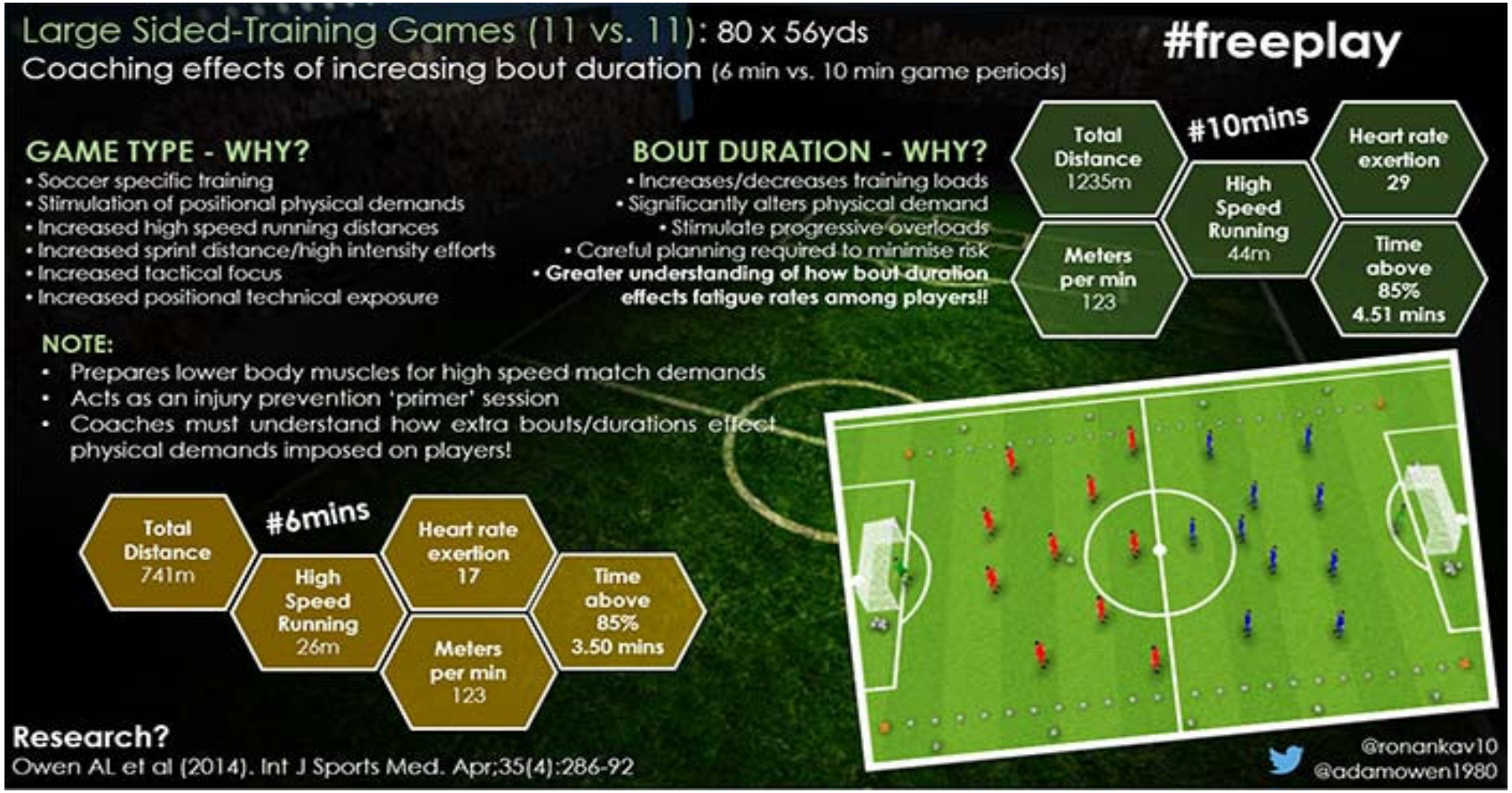
Παιχνίδι 9v9+Τφ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΦΑΣΗ ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑΤΟΣ Ημέρα Παρασκευή
Παιχνίδι 9v9+Τφ



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΕΙΔΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Μέτριας έντασης προθέρμανση: Μεγάλες διαδρομές, ασκήσεις απλές και εύκολες που εκτελούνται με μικρή συχνότητα και χαμηλό ρυθμό.

Υψηλής έντασης προθέρμανση : Μικρές διαδρομές, σύνθετες ασκήσεις που ενεργοποιούν πολλές μυϊκές ομάδες και εκτελούνται με μεγάλη συχνότητα
και υψηλό ρυθμό εκτέλεσης.

Προπόνηση επανεκκίνησης (Τρίτη) : Μέτρια προθέρμανση

Προπόνηση κορύφωσης (Τετάρτη) : Εντονη προθέρμανση

Προπόνηση επόμενη της κορύφωσης (Πέμπτη) : Μέτρια προθέρμανση

Προπόνηση πριν το παιχνίδι (Σάββατο) : Εντονη προθέρμανση

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΕΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Figure 6.22

Total overview of all training methods and all overload steps.

	week 1	week 2		week 3	week 4		week 5	week 6		
	Football Conditioning Games 11v11/10v10/9v9/8v8			Football Conditioning Games 7v7/6v6/5v5			Football Conditioning Games 4v4/3v3			
	Extensive Endurance Training			Intensive Endurance Training			Extensive Interval Training			
	Games	Work	Rest	Games	Work	Rest	Series	Games	Work	Rest
Step 1	2	10 min.	2 min.	4	4 min.	2 min.	2	6	1 min.	3 min.
Step 2	2	11 min.	2 min.	4	4.5 min.	2 min.	2	6	1 min.	2.5 min.
Step 3	2	12 min.	2 min.	4	5 min.	2 min.	2	6	1 min.	2 min.
Step 4	2	13 min.	2 min.	4	5.5 min.	2 min.	2	6	1 min.	1.5 min.
Step 5	2	14 min.	2 min.	4	6 min.	2 min.	2	6	1 min.	1 min.
Step 6	2	15 min.	2 min.	4	6.5 min.	2 min.	2	6	1.5 min.	1 min.
Step 7	3	11 min.	2 min.	4	7 min.	2 min.	2	6	2 min.	1 min.
Step 8	3	12 min.	2 min.	4	7.5 min.	2 min.	2	6	2.5 min.	1 min.
Step 9	3	13 min.	2 min.	4	8 min.	2 min.	2	6	3 min.	1 min.
Step 10	3	14 min.	2 min.	5	7 min.	2 min.	2	7	1 min.	1 min.
Step 11	3	15 min.	2 min.	5	7.5 min.	2 min.	2	8	1 min.	1 min.
Step 12	4	12 min.	2 min.	5	8 min.	2 min.	2	9	1 min.	1 min.
Step 13	4	13 min.	2 min.	6	7 min.	2 min.	2	10	1 min.	1 min.
Step 14	4	14 min.	2 min.	6	7.5 min.	2 min.				
Step 15	4	15 min.	2 min.	6	8 min.	2 min.				
Step 16	5	13 min.	2 min.							
Step 17	5	14 min.	2 min.							
Step 18	5	15 min.	2 min.							
Step 19	6	13 min.	2 min.							
Step 20	6	14 min.	2 min.							
Step 21	6	15 min.	2 min.							

WFA

WORLD FOOTBALL ACADEMY
www.worldfootballacademy.com

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ

ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕΣΑΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
6 Επαναλήψεις x 60 m 60% ένταση / 60 sec Διάλλειμα

ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΜΙΚΡΟ ΔΙΑΛΛΕΙΜΜΑ
2 Σετ Χ 6 επαναλήψεις Χ 15 m / 10΄΄ Διάλλειμα 4΄ Διάλλειμα μεταξύ των σετ

ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΑΛΛΕΙΜΜΑ
6 Επαναλήψεις x 5 m / 30΄΄ Διάλλειμα - 4 επαναλήψεις x 15 m 45΄΄ Διάλλειμα – 2 επαναλήψεις x 25 m / 60΄΄

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΕΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ

	Explosivity Preparation Exercises			Football Sprints with Minimum Rest				Football Sprints with Maximum Rest		
	Acceleration Runs			Repeated Short Sprinting				Start and Acceleration Speed		
	Train.	Accelerations	Rest	Se-ries	FS	Distance	Rest	FS	Distance	Rest
Step 1	1	6x60m to 60%	60 s.	2	6	15 m	10 sec.	6/4/2	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 2	2	6x60m to 60%	60 s.	2	7	15 m	10 sec.	7/4/2	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 3	3	7x50m to 70%	50 s.	2	8	15 m	10 sec.	7/5/2	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 4	4	7x50m to 70%	50 s.	2	9	15 m	10 sec.	7/5/3	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 5	5	8x40m to 80%	40 s.	2	10	15 m	10 sec.	8/5/3	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 6	6	8x40m to 80%	40 s.	3	7	15 m	10 sec.	8/6/3	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 7	7	9x30m to 90%	30 s.	3	8	15 m	10 sec.	8/6/4	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 8	8	9x30m to 90%	30 s.	3	9	15 m	10 sec.	9/6/4	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 9	9	10x20m to 100%	20 s.	3	10	15 m	10 sec.	9/7/4	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 10	10	10x20m to 100%	20 s.	4	8	15 m	10 sec.	9/7/5	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 11		**Season**		4	9	15 m	10 sec.	10/7/5	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 12	1	8x40m to 80%	40 s.	4	10	15 m	10 sec.	10/8/5	5/15/25m	30/45/60 sec.
Step 13	2	9x30m to 90%	30 s.					10/8/6	5/15/25m	30/45/60 sec.

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΣΟΥΤ ΣΤΟΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΚΥΚΛΟ

Δεν εκτελούνται σουτ 48 ώρες μετά από το παιχνίδι (Τρίτη)

Δεν εκτελούνται σουτ την επόμενη ημέρα (Πέμπτη) από την προπόνηση κορύφωσης

Ιδανικές μέρες για την εκτέλεση ασκήσεων σουτ είναι η Τετάρτη και η Παρασκευή.

Οι ασκήσεις σουτ εκτελούνται πάντα στο πρώτο μέρος της προπόνησης και προηγείται πάντα έντονη προθέρμανση

Λαμβάνουμε πάντα υπόψη τις γηπεδικές συνθήκες και την σωματική κατάσταση των ποδοσφαιριστών

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΟΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΚΥΚΛΟ

Δεν εκτελούνται ασκήσεις δύναμης 48 ώρες μετά από το παιχνίδι (Τρίτη)

Δεν εκτελούνται ασκήσεις δύναμης 48 ώρες πριν το παιχνίδι (Παρασκευή)

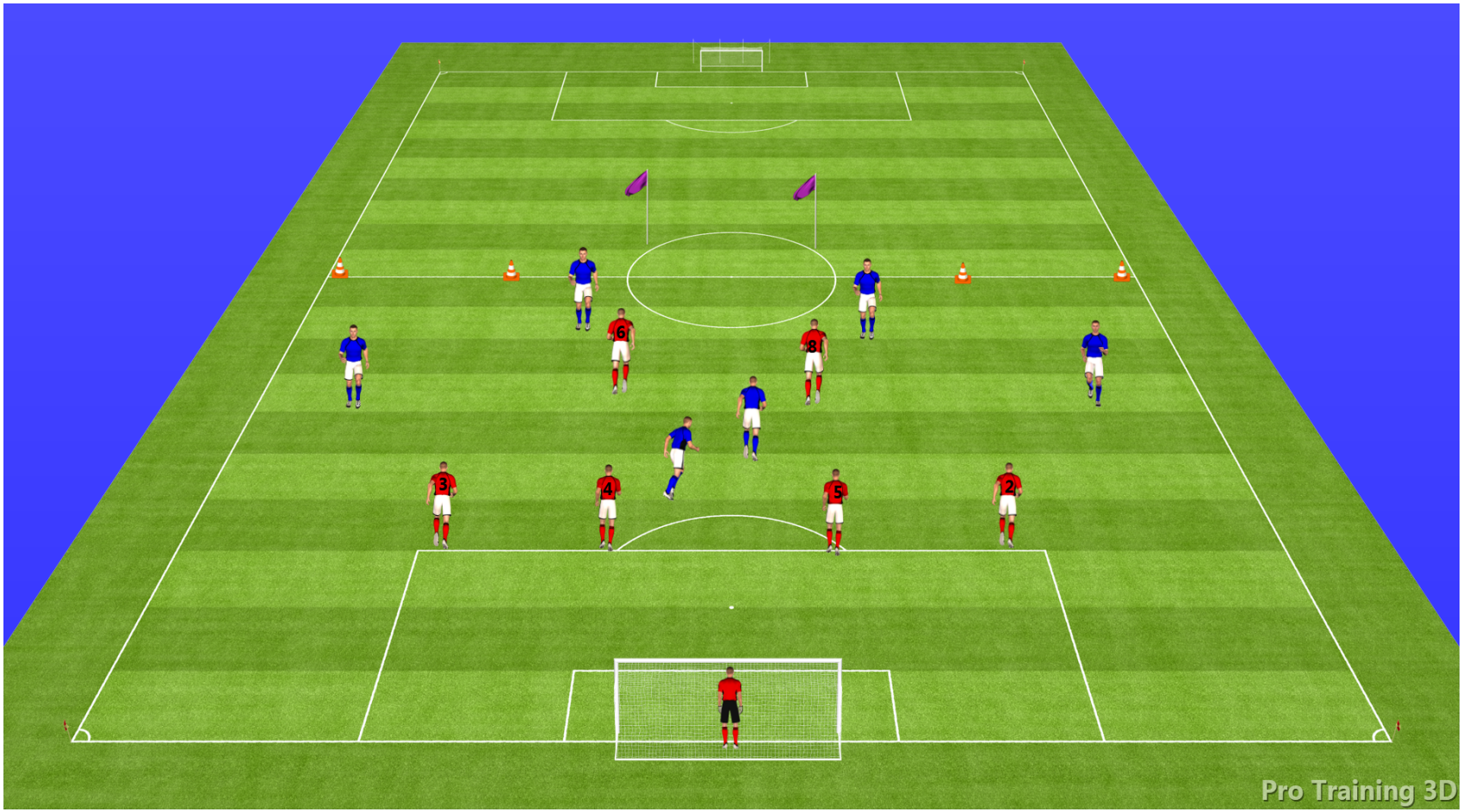
Ιδανικές μέρες για την εκτέλεση ασκήσεων δύναμης είναι η Τετάρτη και η Πέμπτη.

Οι ασκήσεις δύναμης είναι καλό να εκτελούνται το πρωί εφόσον αυτό είναι εφικτό.Η προπόνηση που θα ακολουθήσει θα πρέπει να πραγματοποιηθεί 6 ώρες αργότερα.

Οι ασκήσεις δύναμης δεν ακολουθούνται από έντονες προσπάθειες (Ταχύτητες, Σουτ)

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

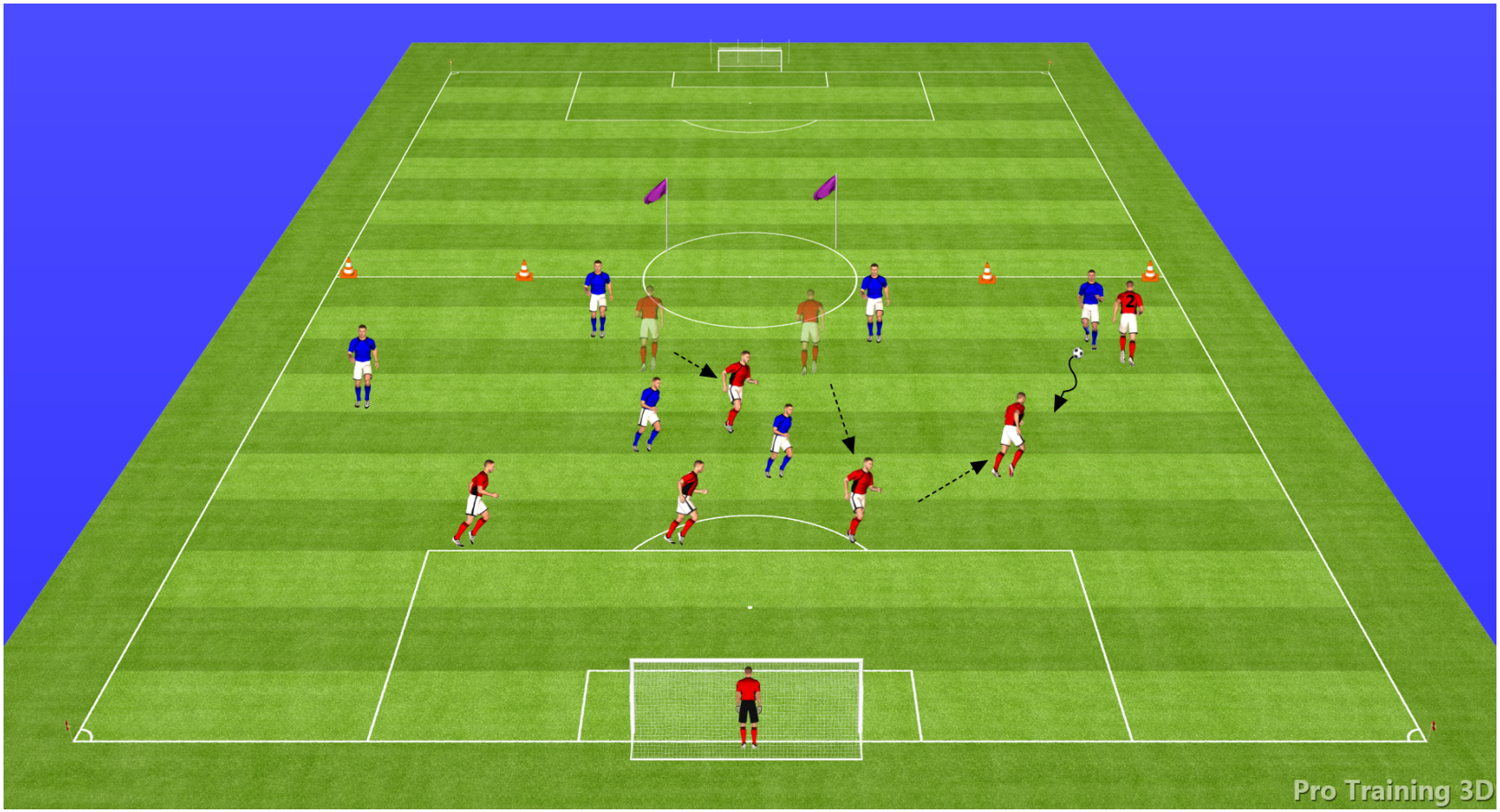
Αμυντική γραμμή και μέσοι εναντίον Επιθετικών και μέσων (6v6)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

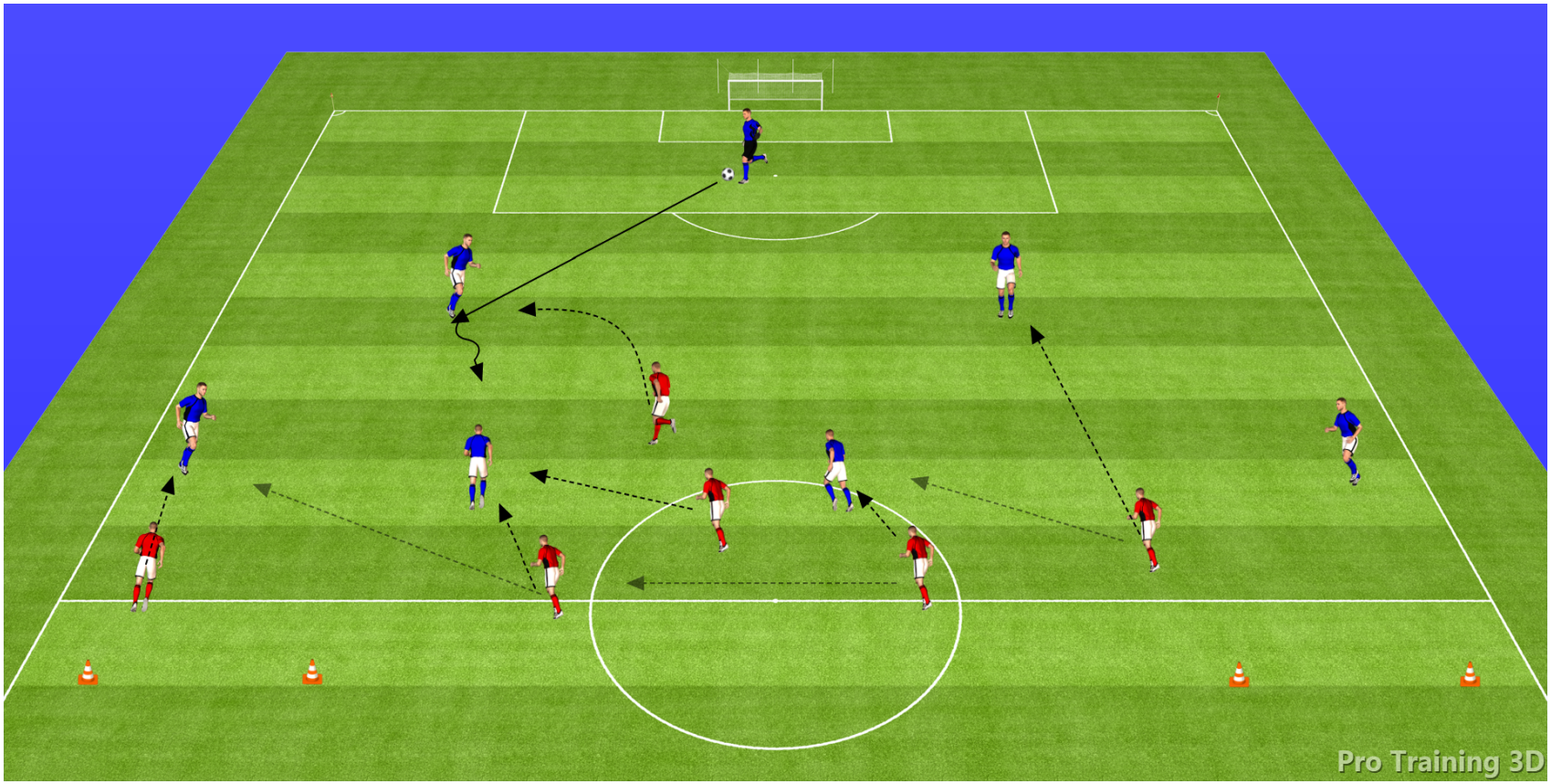
Αμυντική γραμμή και μέσοι εναντίον Επιθετικών και μέσων (6v6)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

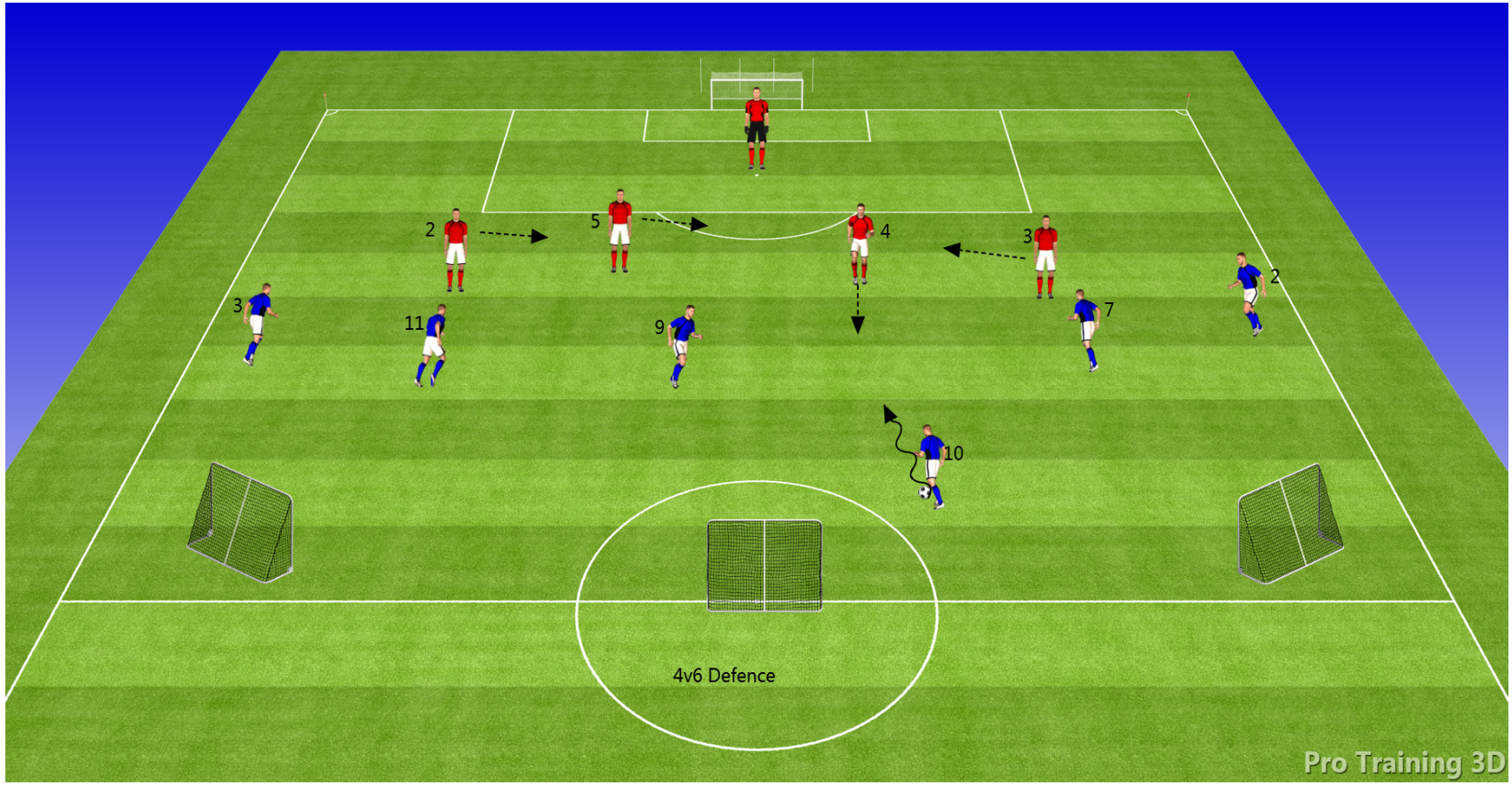
Επιθετικοί και μέσοι εναντίον Αμυντικών και μέσων (Μεσαίο Pressing)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

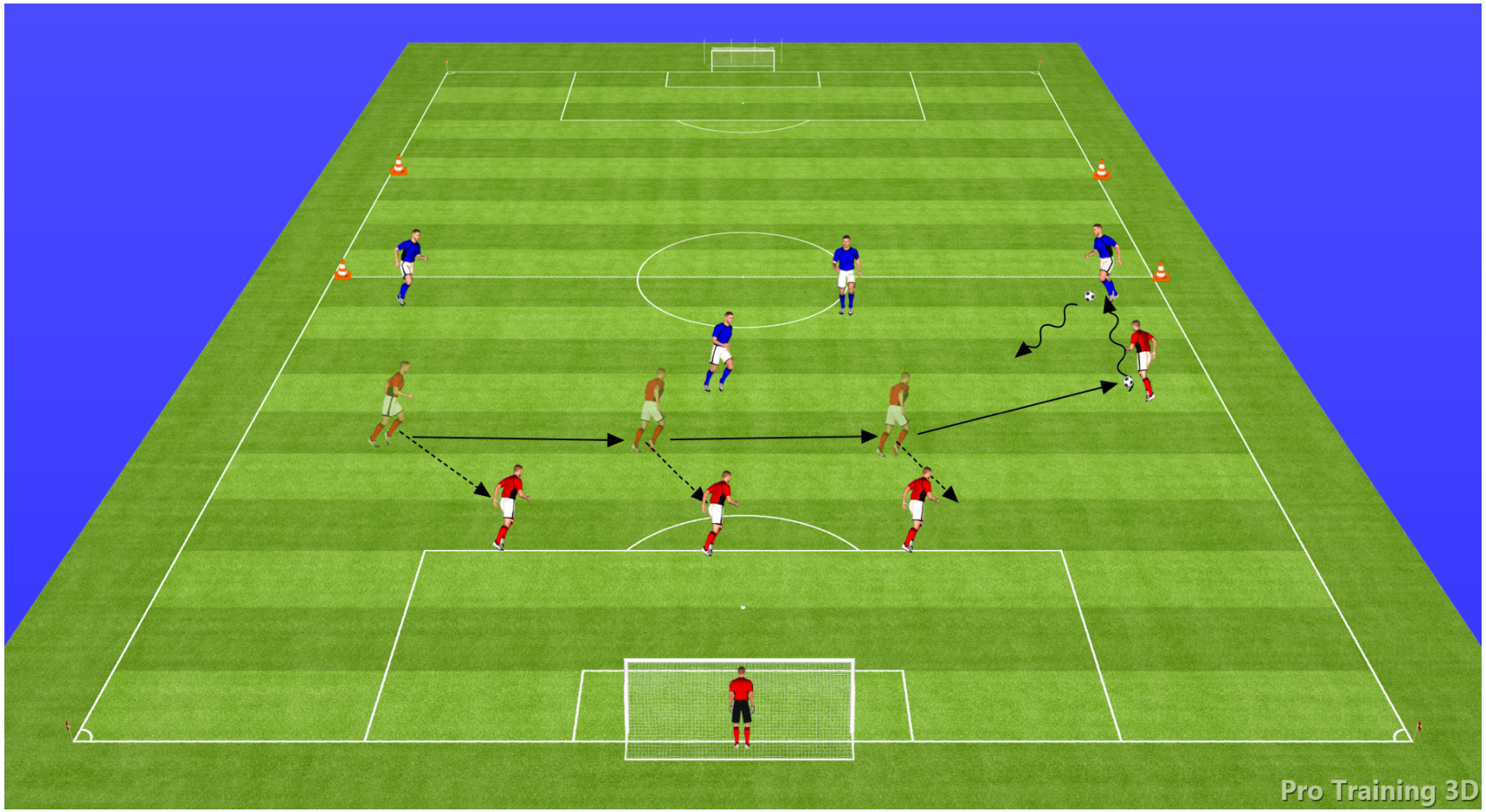
Αμυντική γραμμή εναντίον Επιθετικών και πλάγιων Αμυντικών (4v6)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

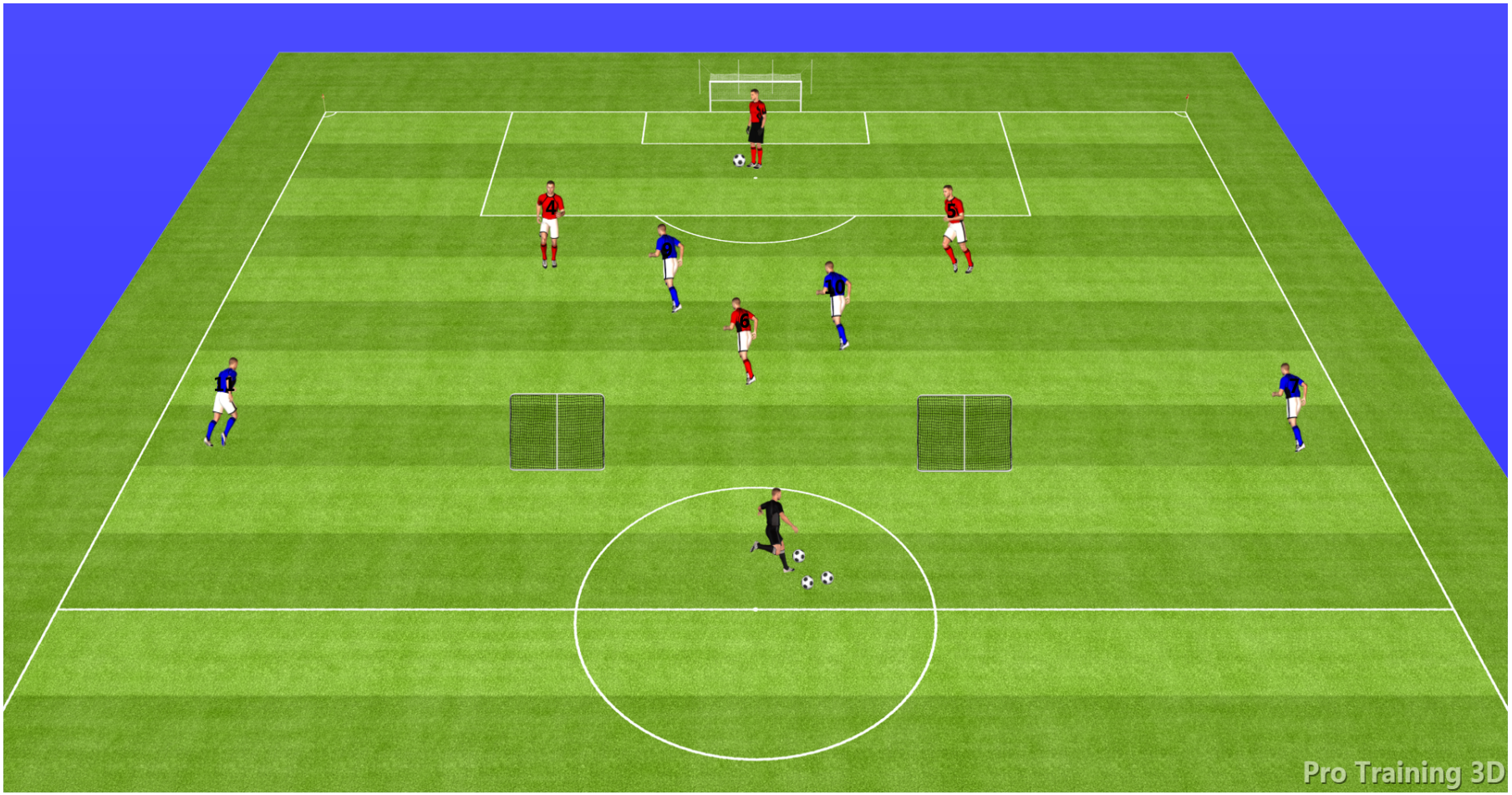
Αμυντική γραμμή εναντίον Επιθετικών (4v3)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

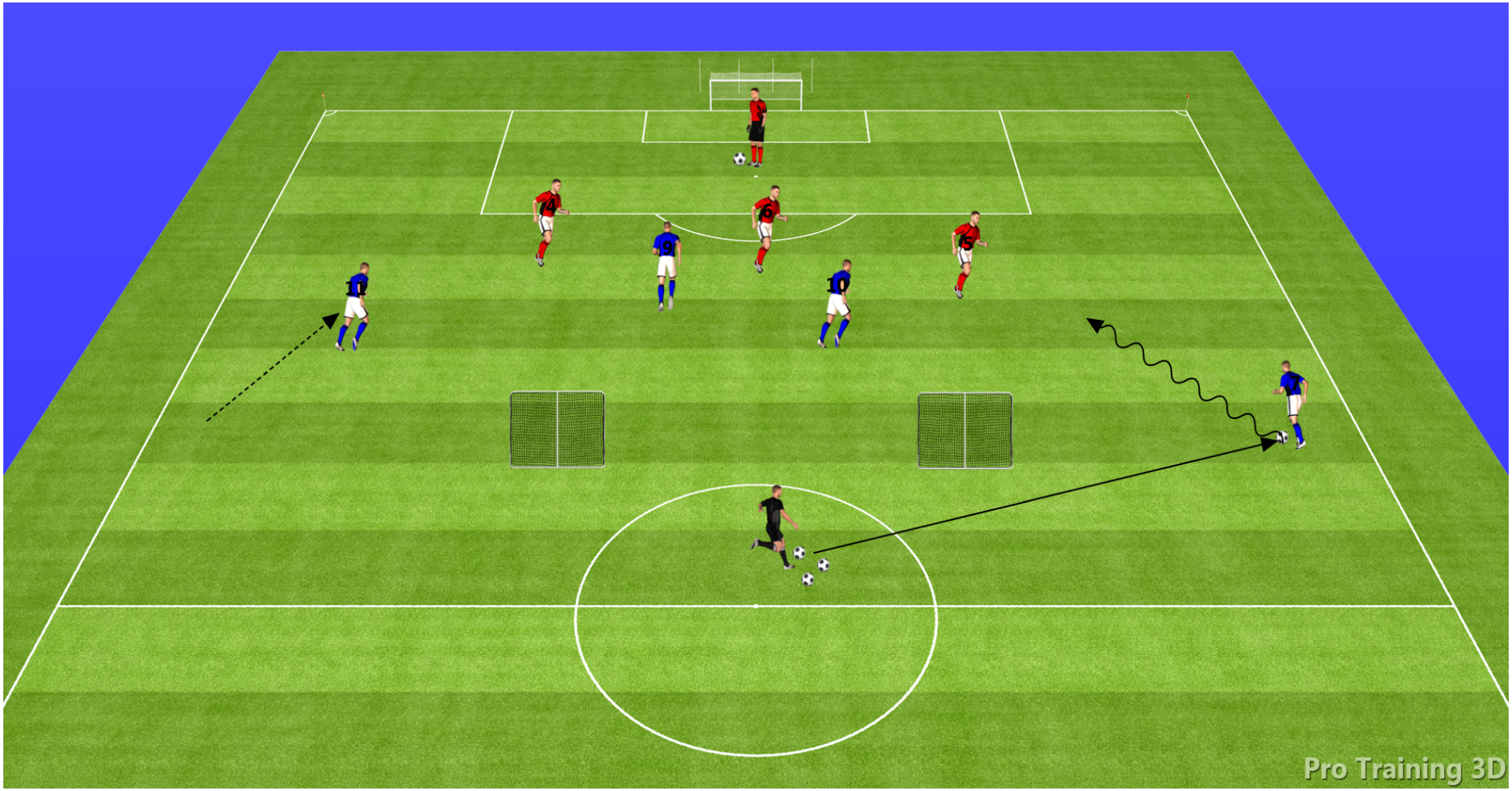
Κεντρικοί Αμυντικοί και μέσος εναντίον Επιθετικών (3v2)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

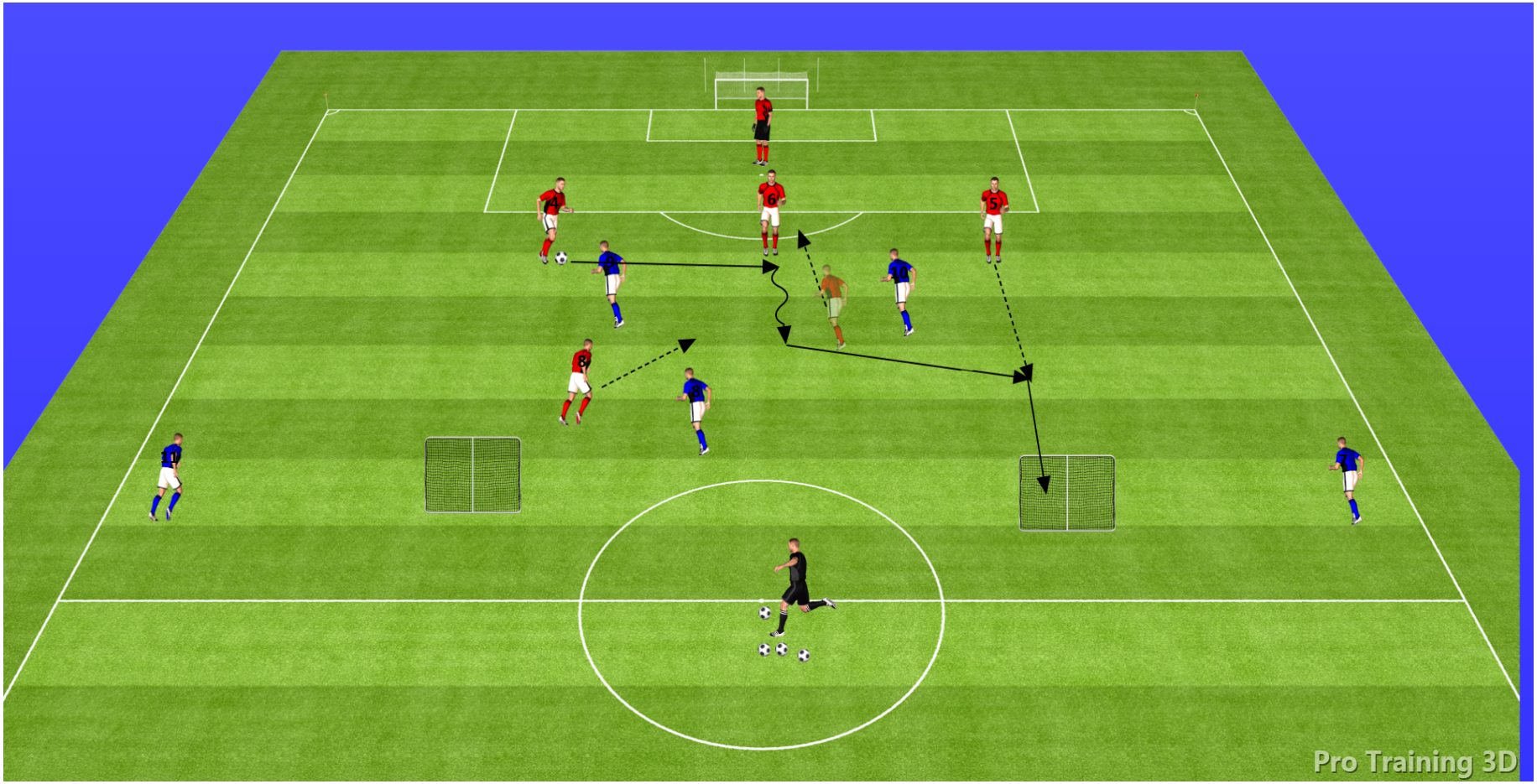
Κεντρικοί Αμυντικοί και μέσος εναντίον Επιθετικών (4v3)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

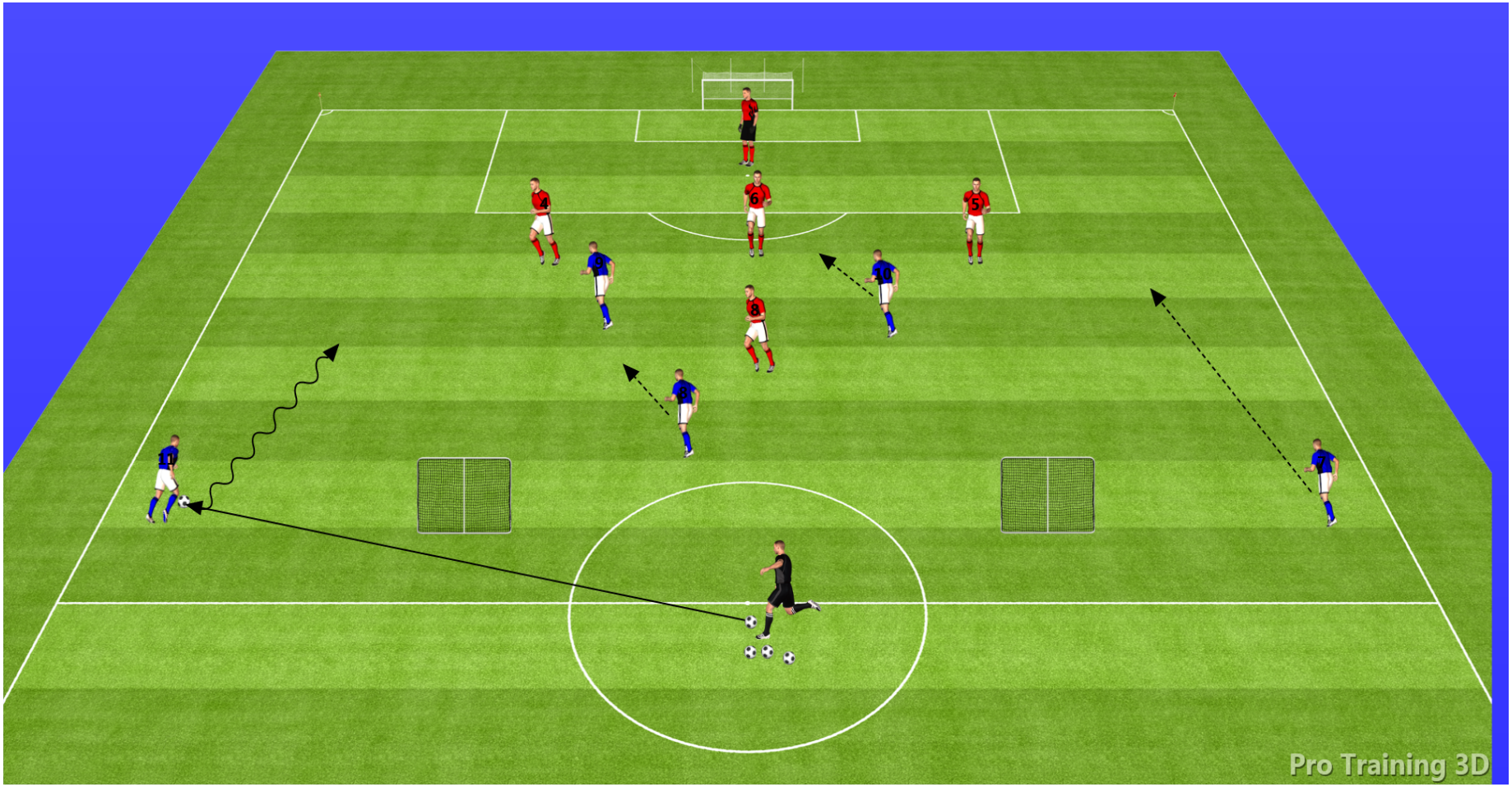
Κεντρικοί Αμυντικοί και μέσοι εναντίον Επιθετικού και μέσων (4v3)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

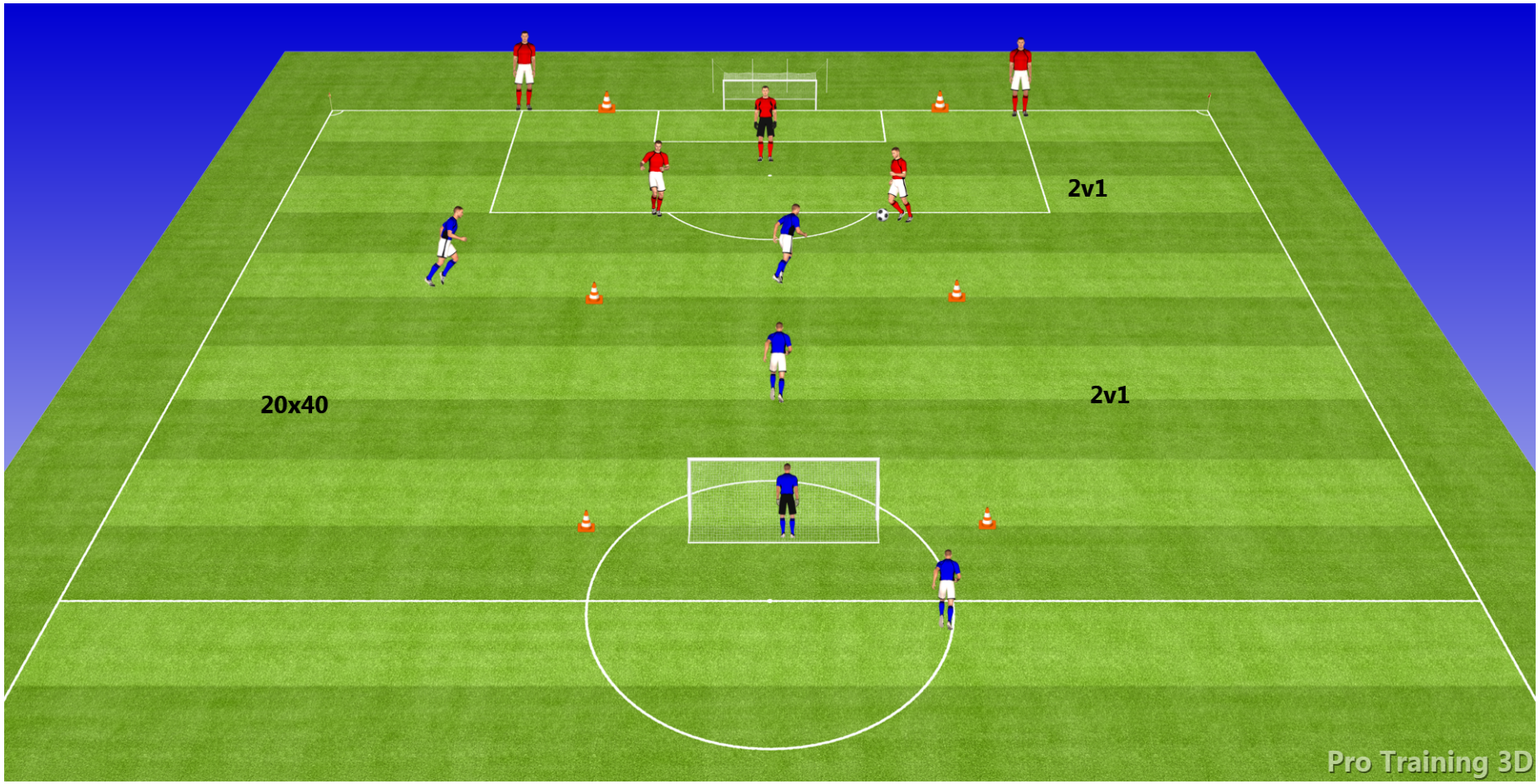
Επιθετικοί και μέσοι εναντίον Αμυντικών και μέσων (5v4)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

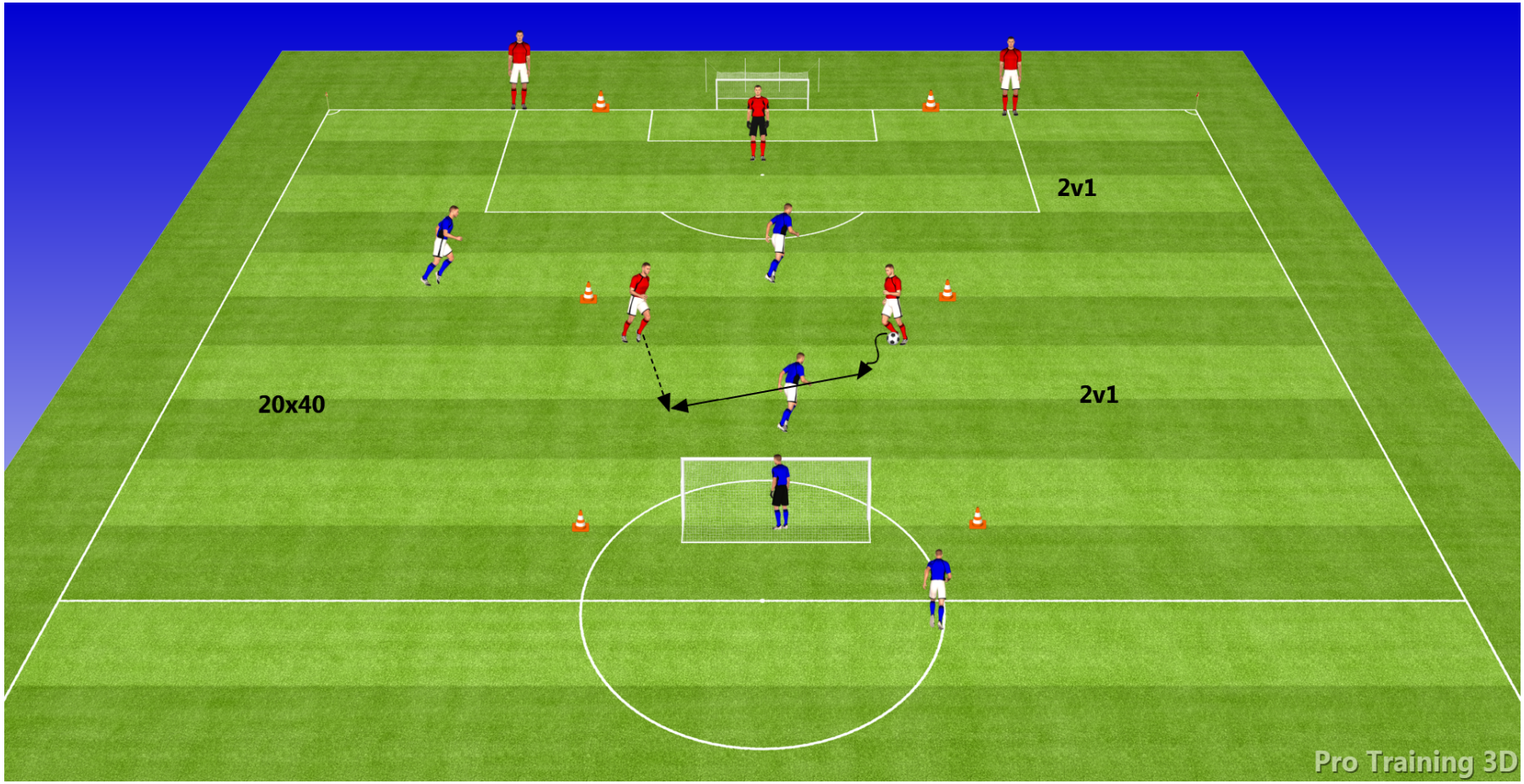
Βασική επιθετική λειτουργία 2v1



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

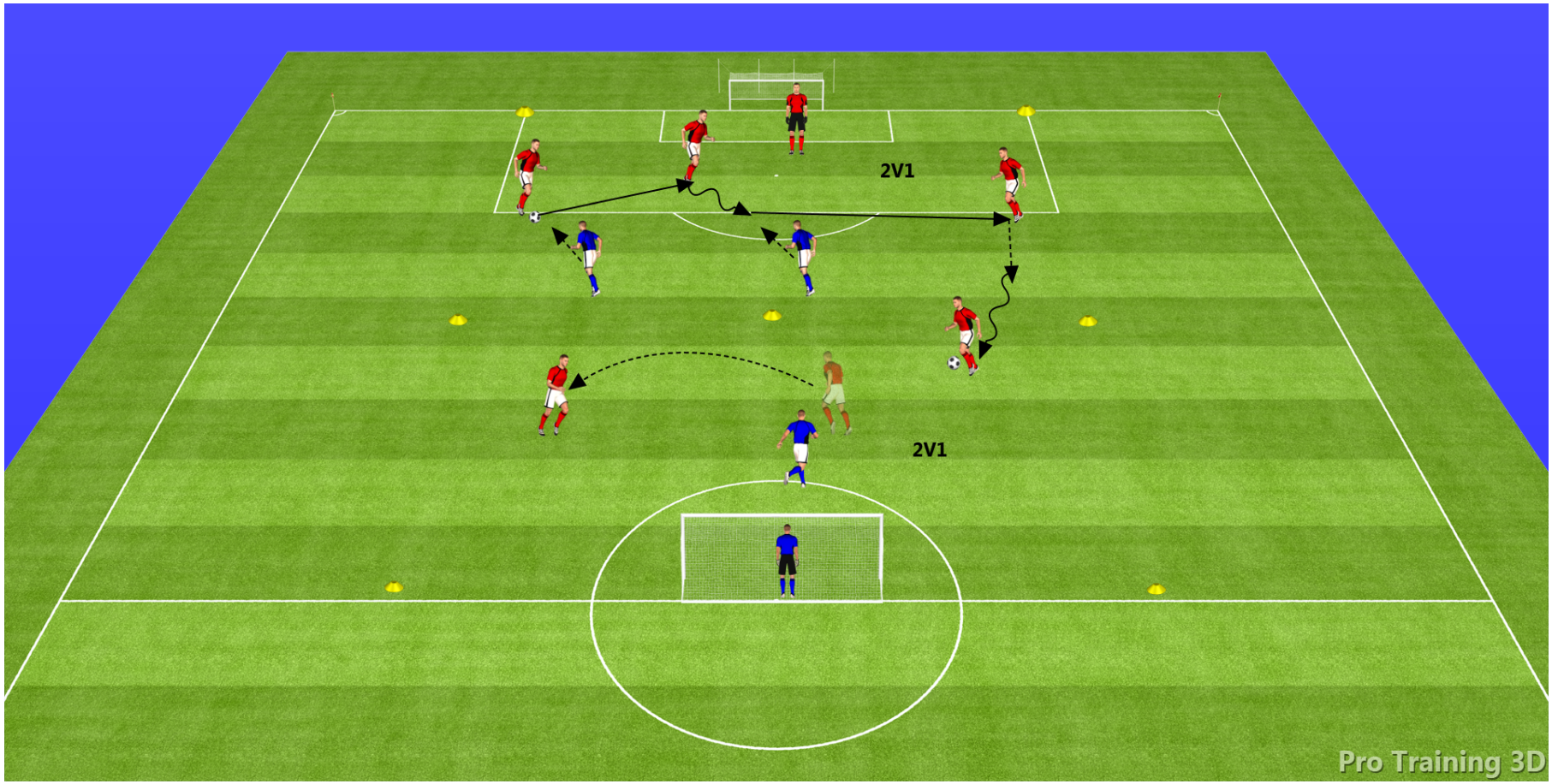
Βασική επιθετική λειτουργία 2v1



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

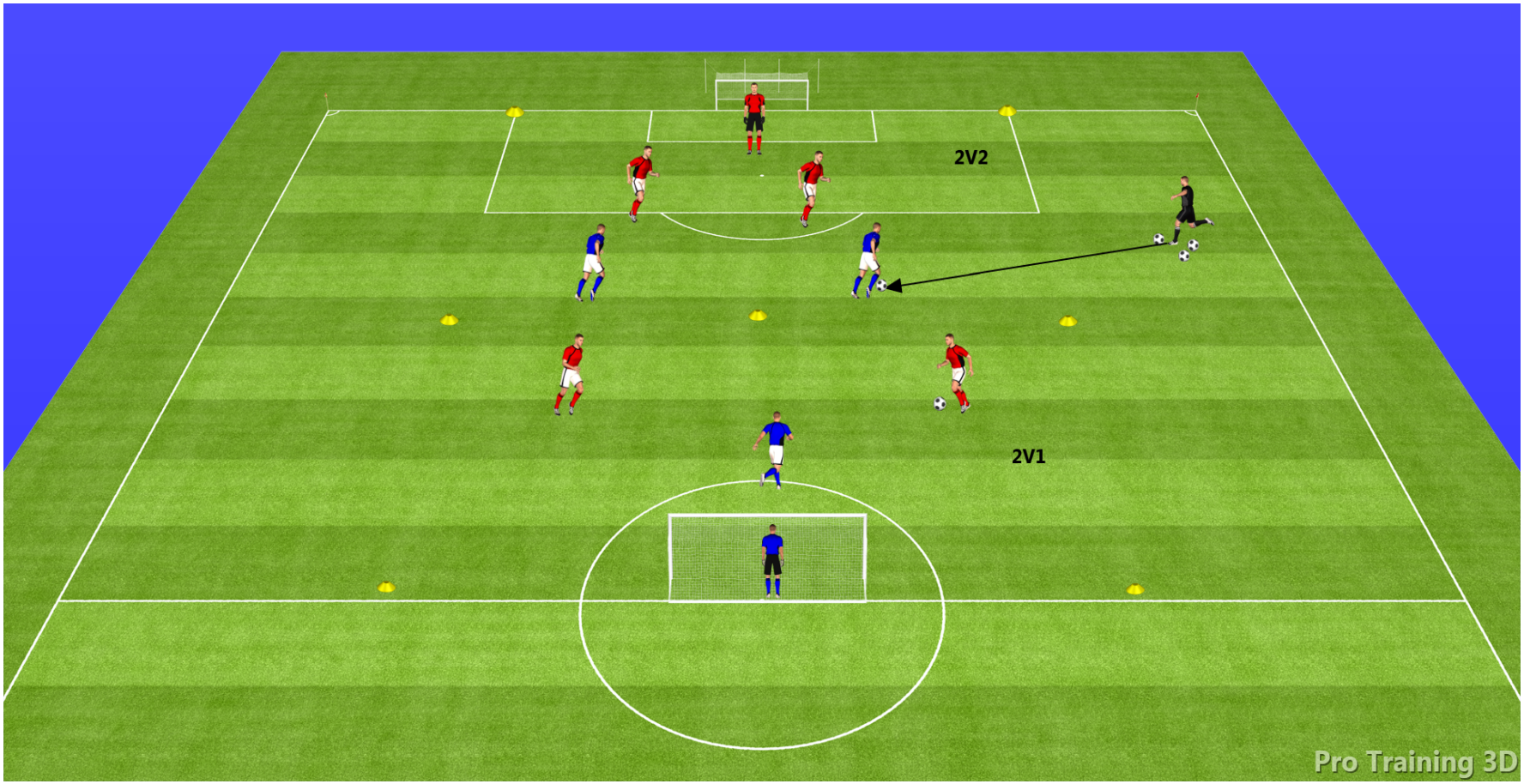
Βασική επιθετική λειτουργία 3v2 --2v1 + 2v2



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

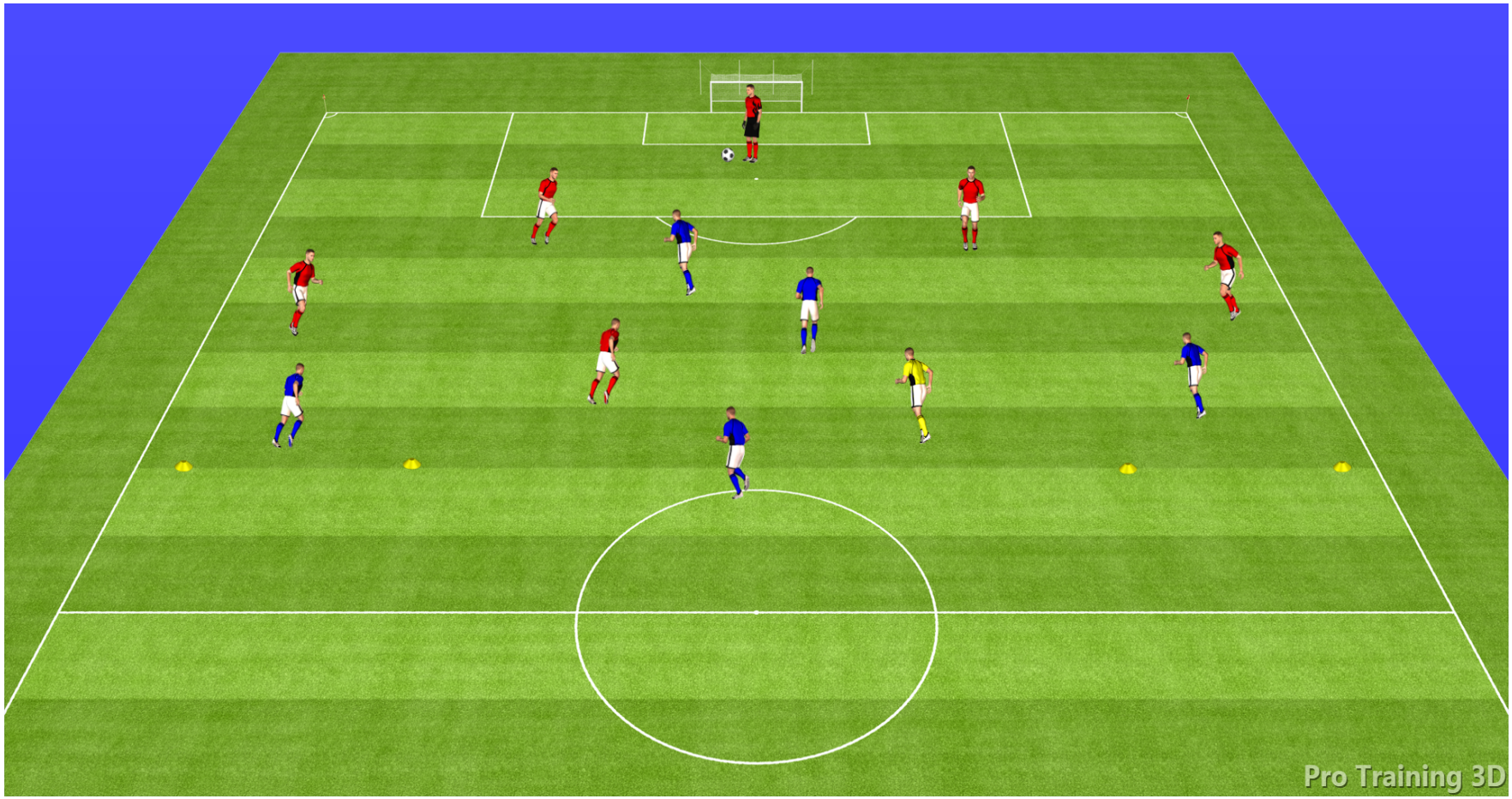
Βασική επιθετική λειτουργία 3v2 --2V1 +2v2



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

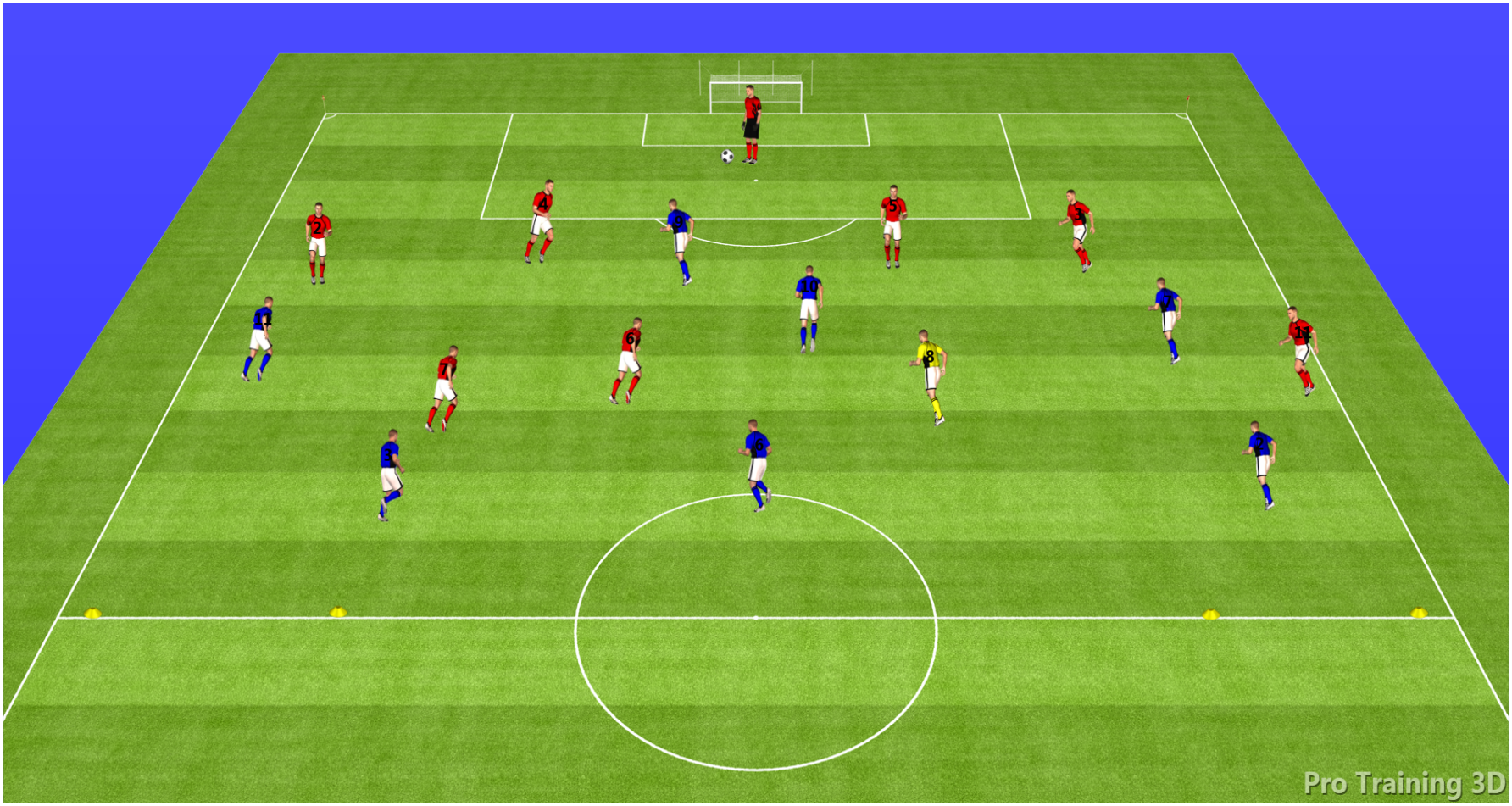
Αμυντικοί και μέσοι εναντίον Επιθετικών και μέσων 5v5 + 1



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

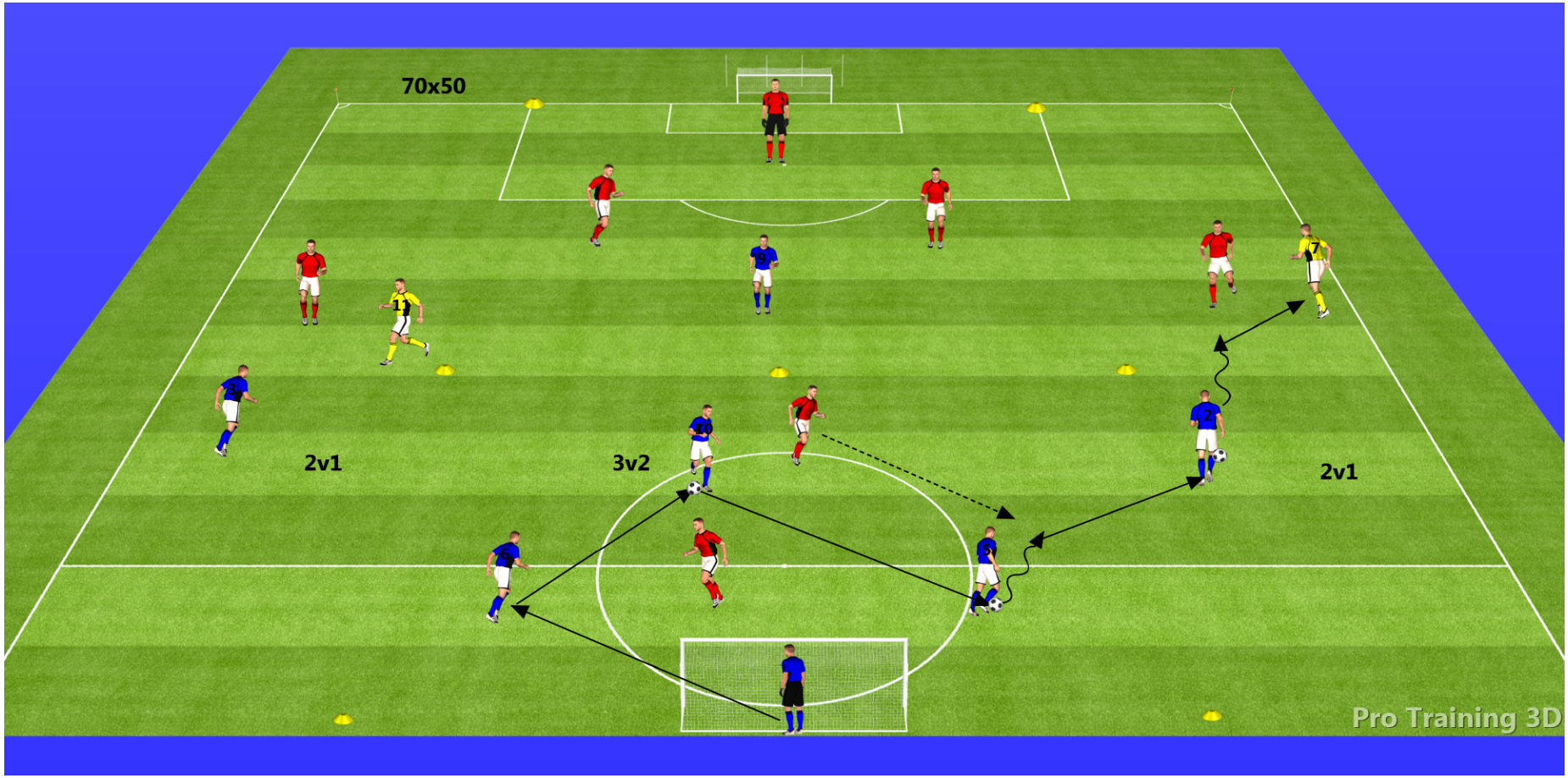
Αμυντικοί και μεσοεπιθετικοί εναντίον Επιθετικών και μέσων 7v7+ 1



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

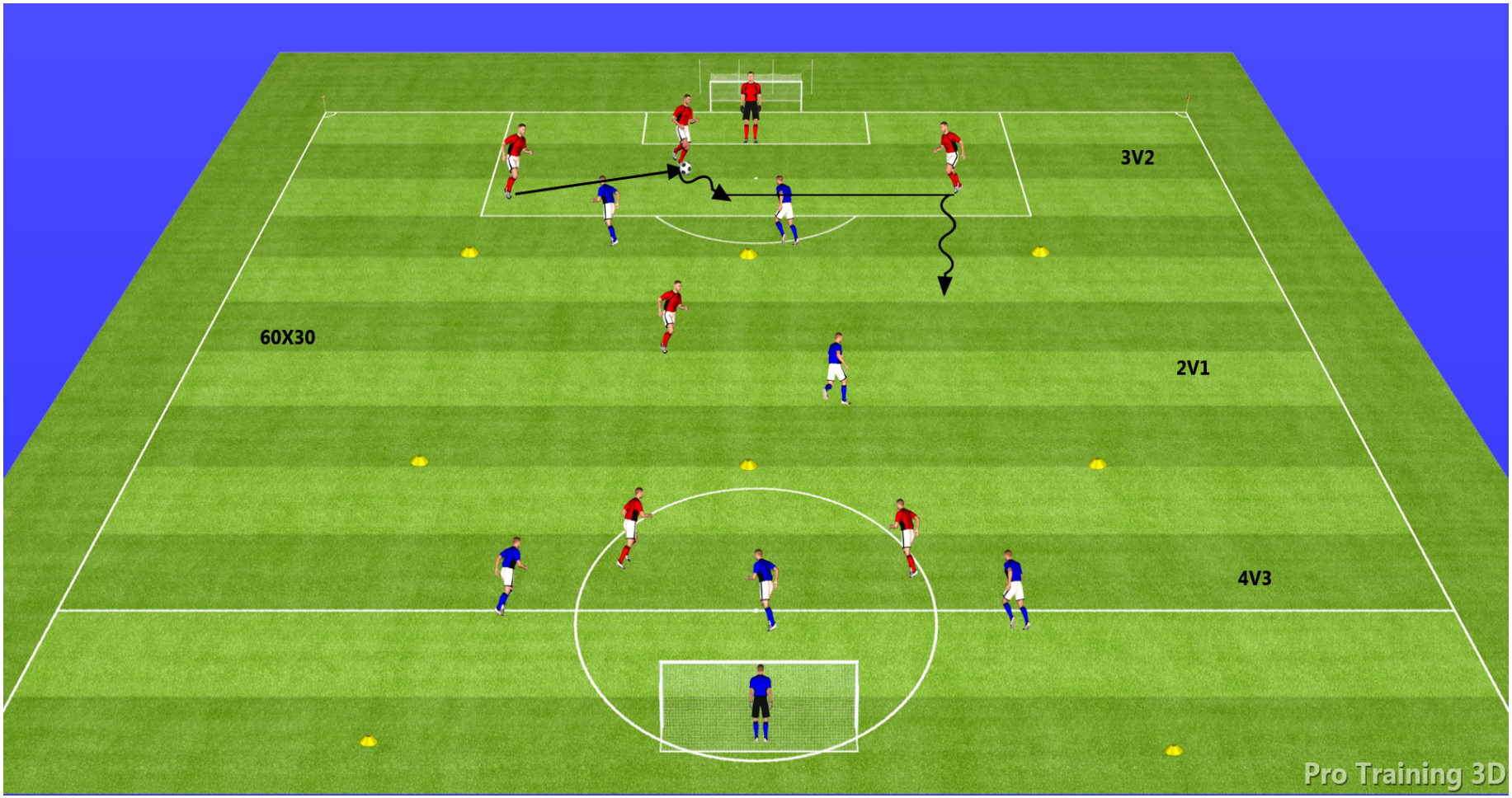
Παιχνίδι σε Ζώνες Ανάπτυξη από τους Πλάγιους χώρους (6v6 + 2)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

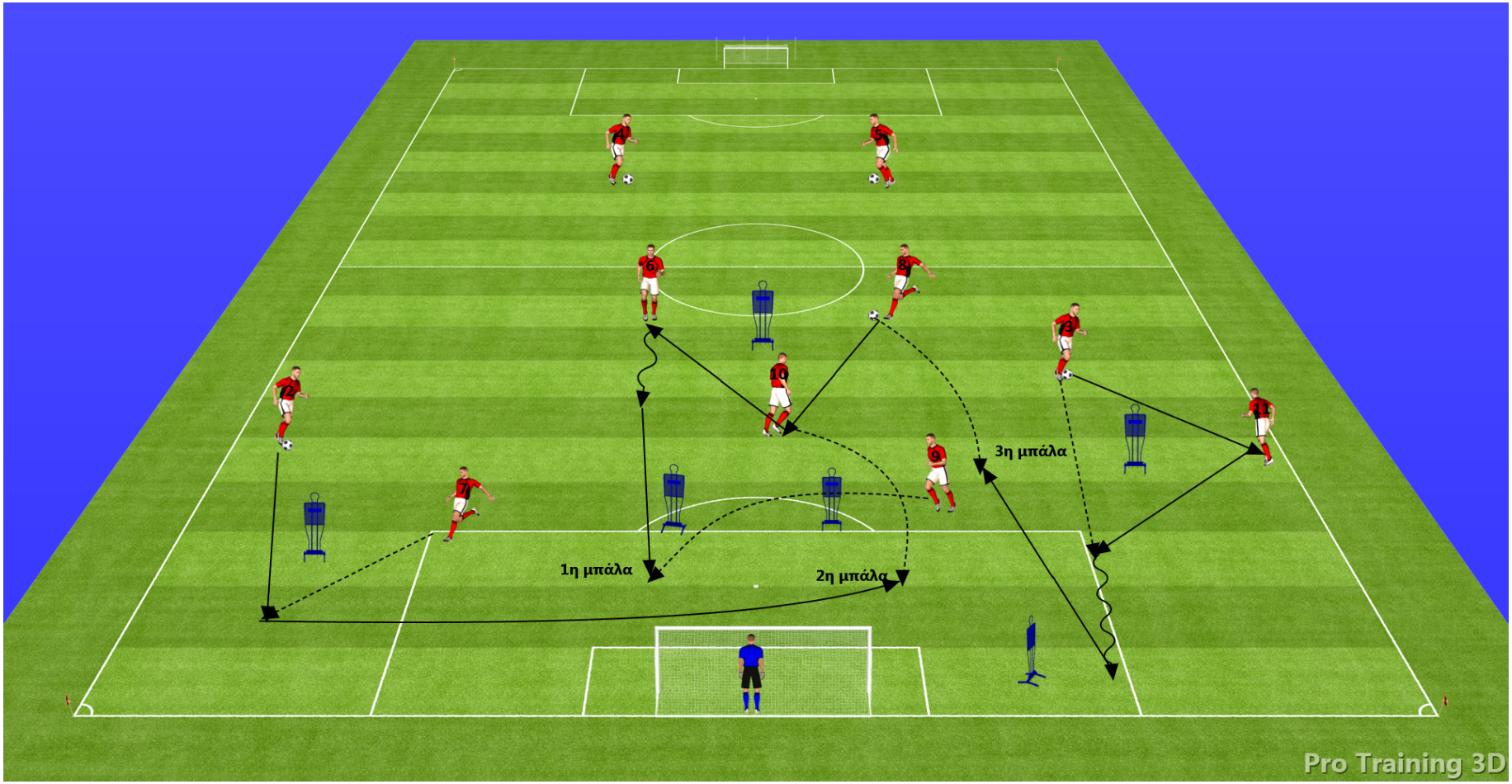
Παιχνίδι σε Ζώνες (3-1-2 v 3-1-2)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

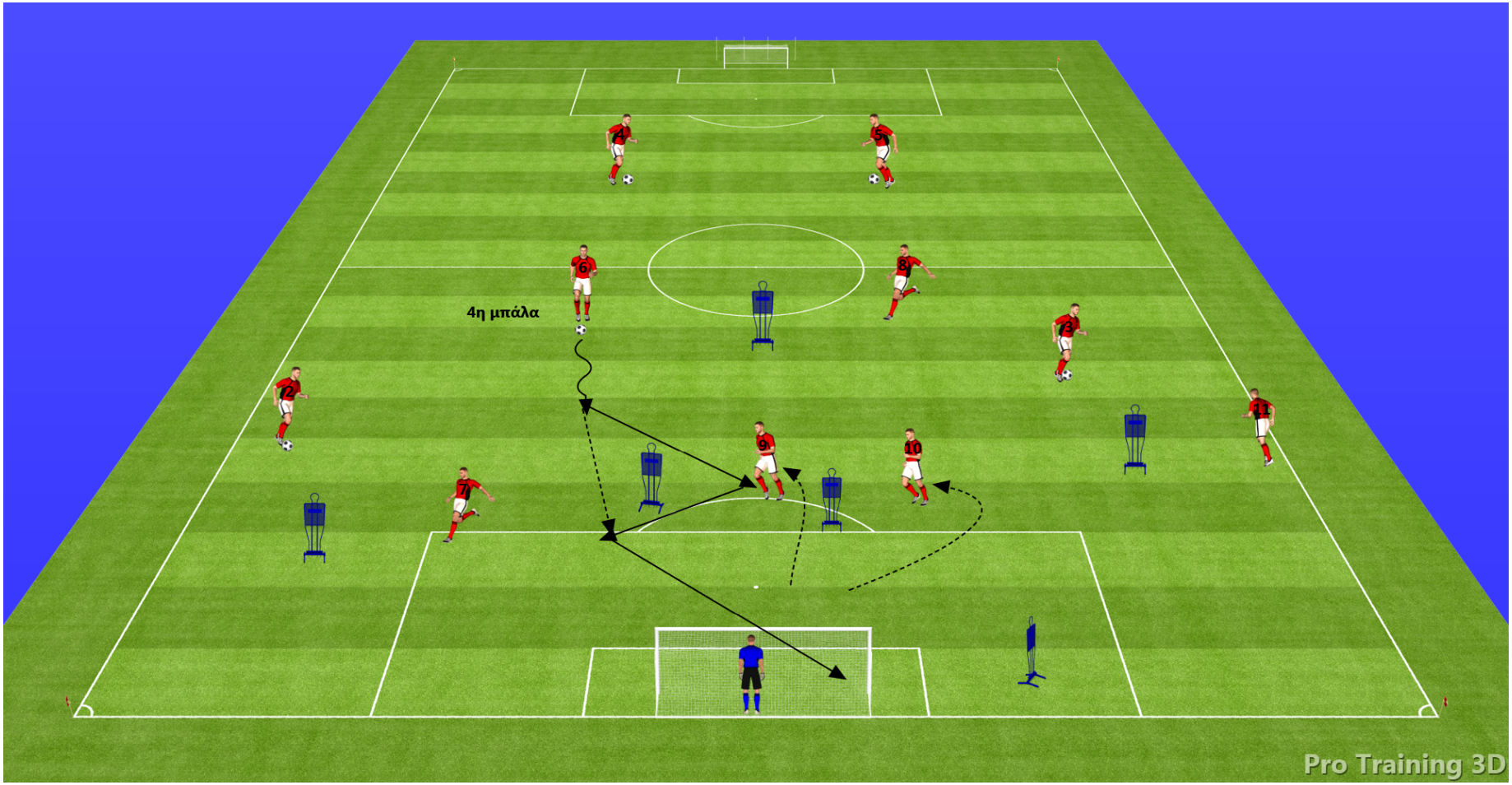
Επιθετική Ανάπτυξη στην τελική φάση



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

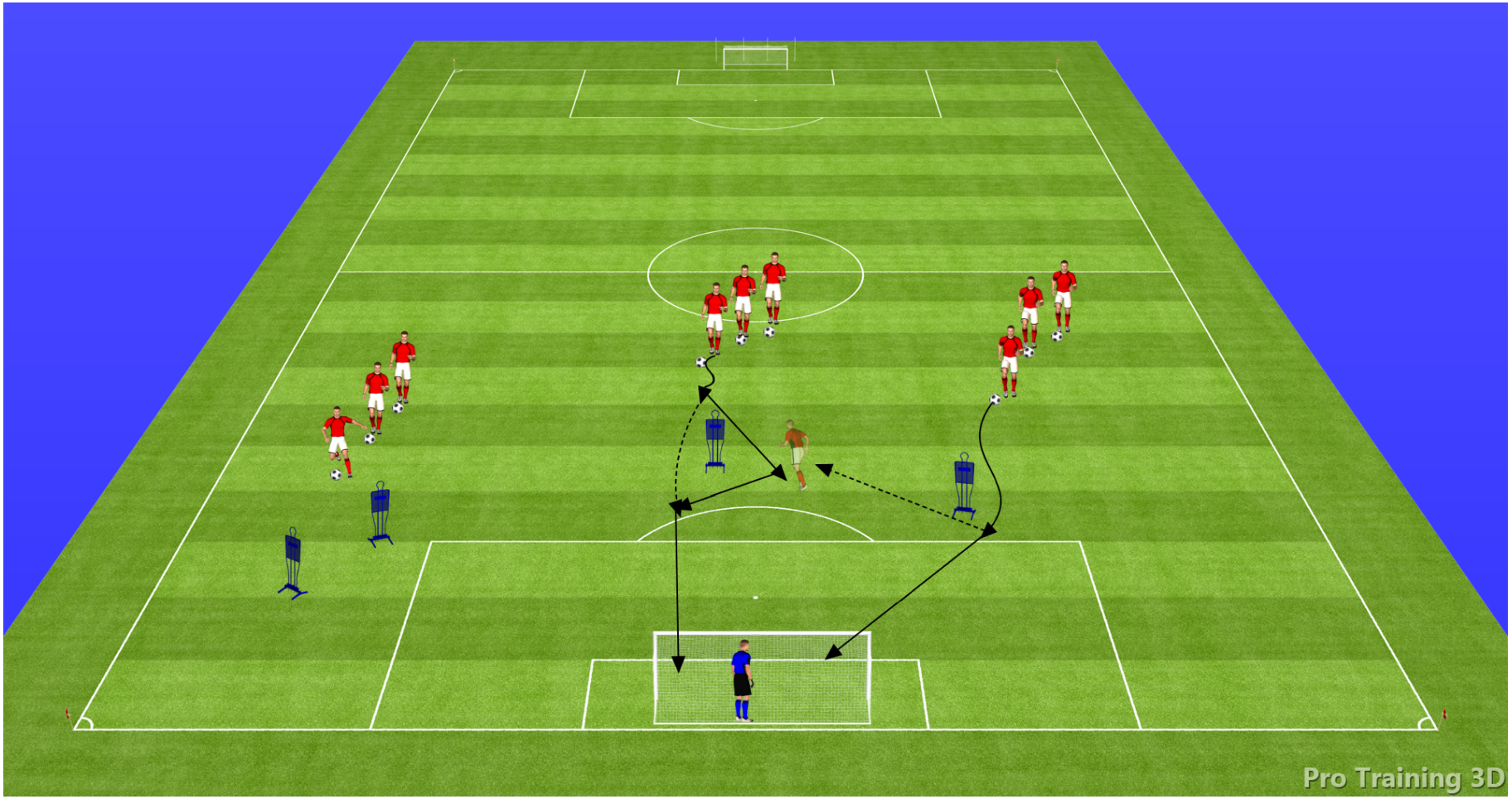
Επιθετική ανάπτυξη στην τελική φάση



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

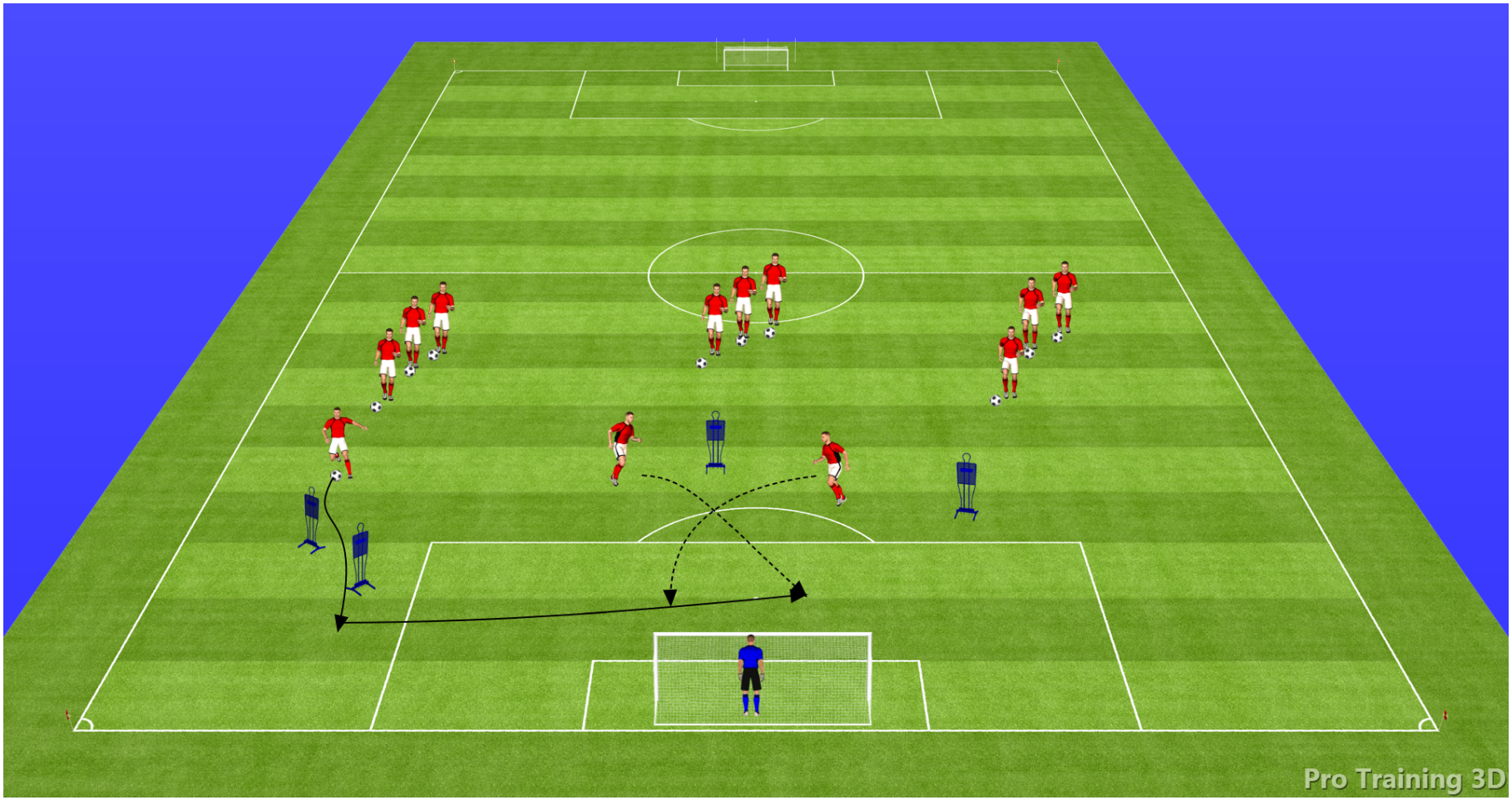
Διαδοχικές Τελικές ενέργειες



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

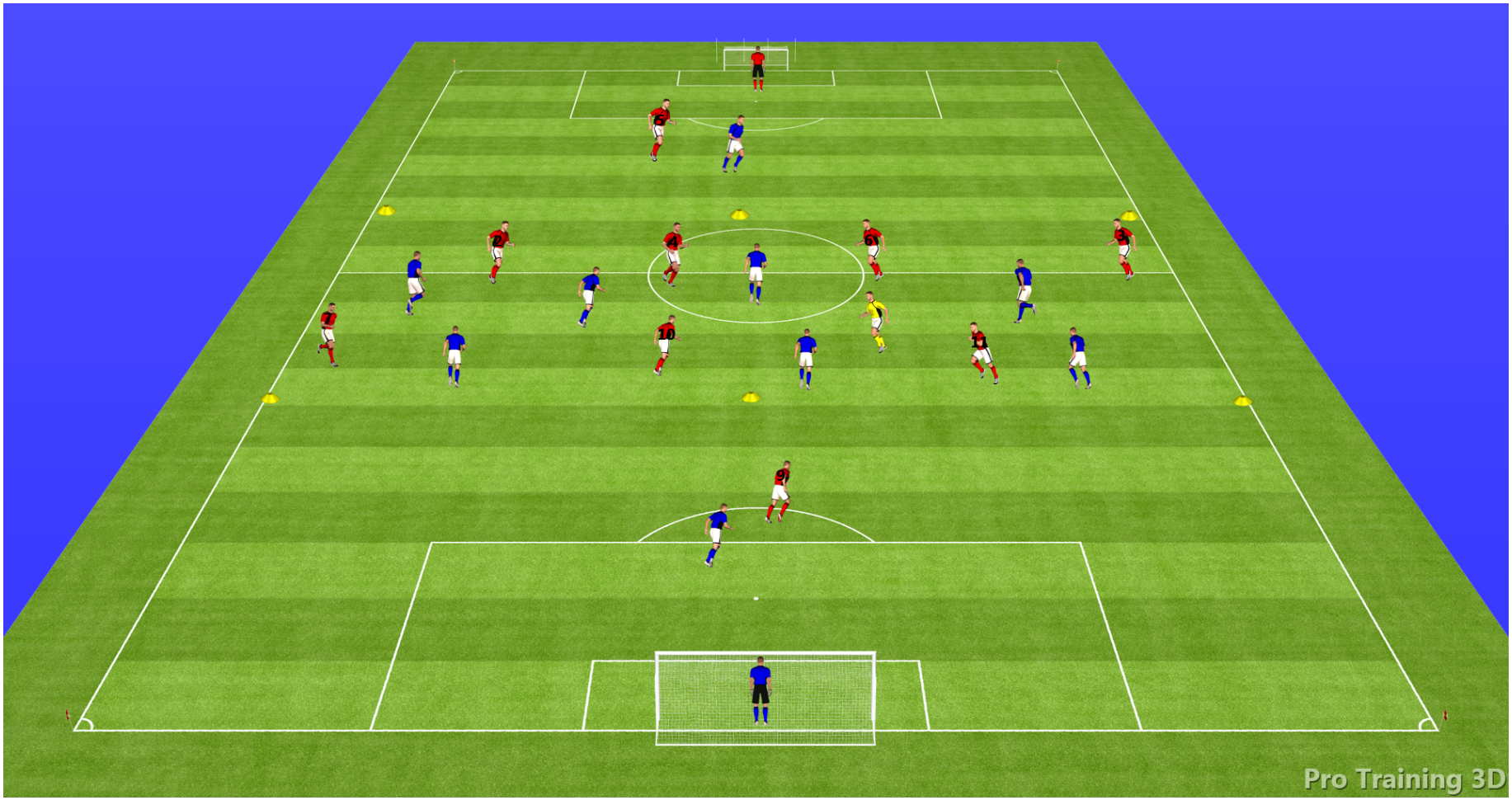
Διαδοχικές Τελικές ενέργειες



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

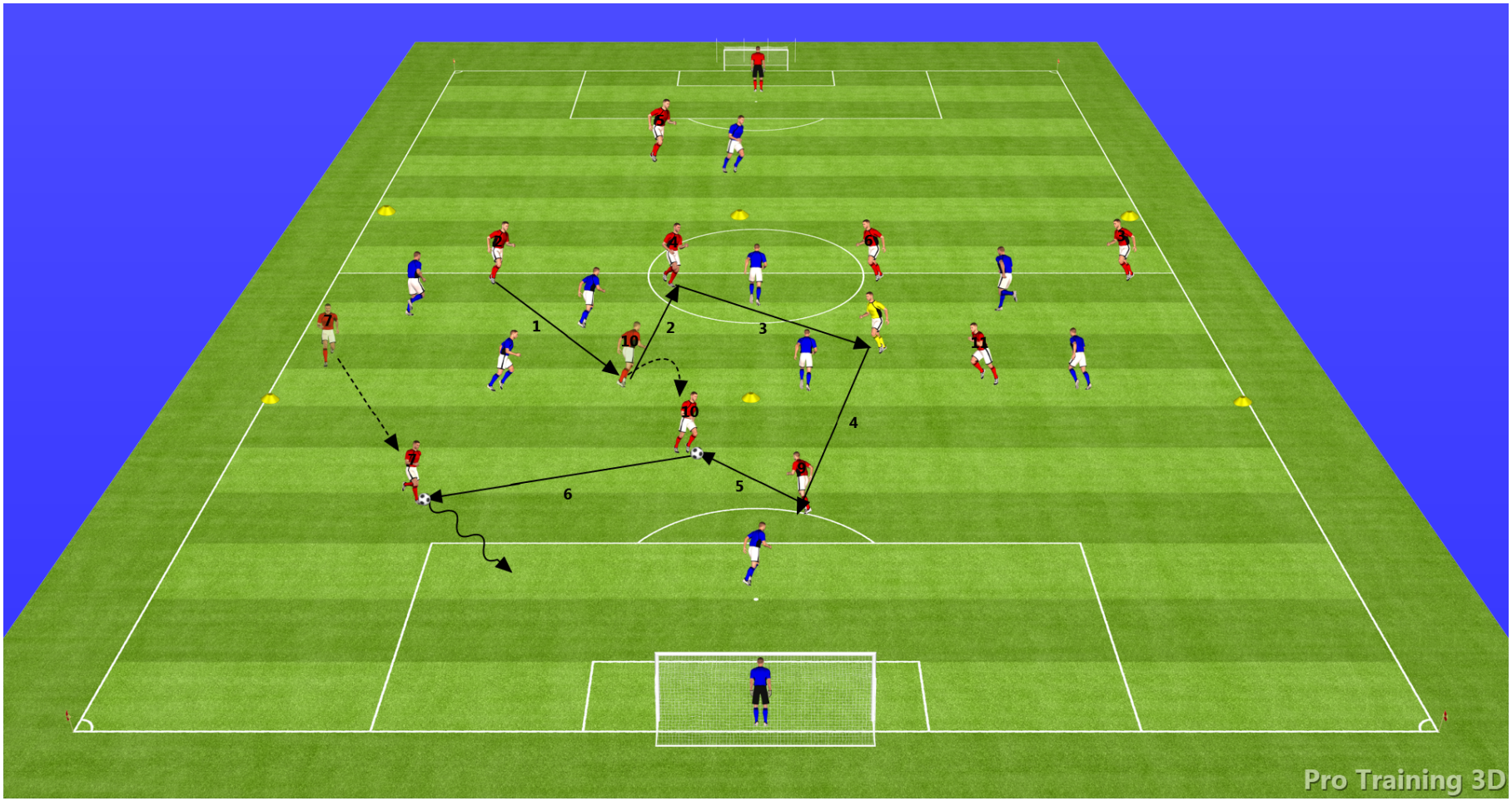
Παιχνίδι Τακτικής 9v9+1



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

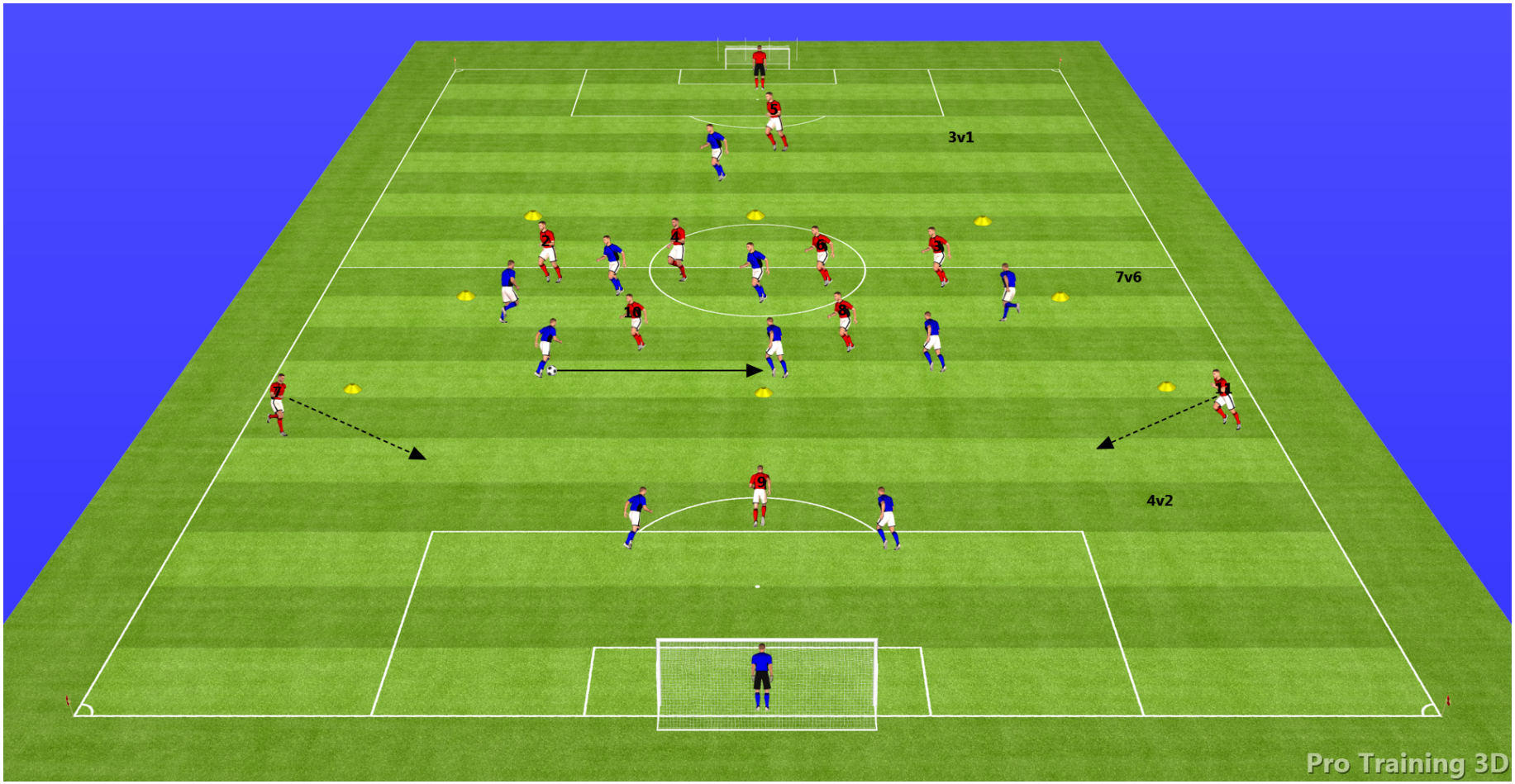
Παιχνίδι Τακτικής 9v9+1



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

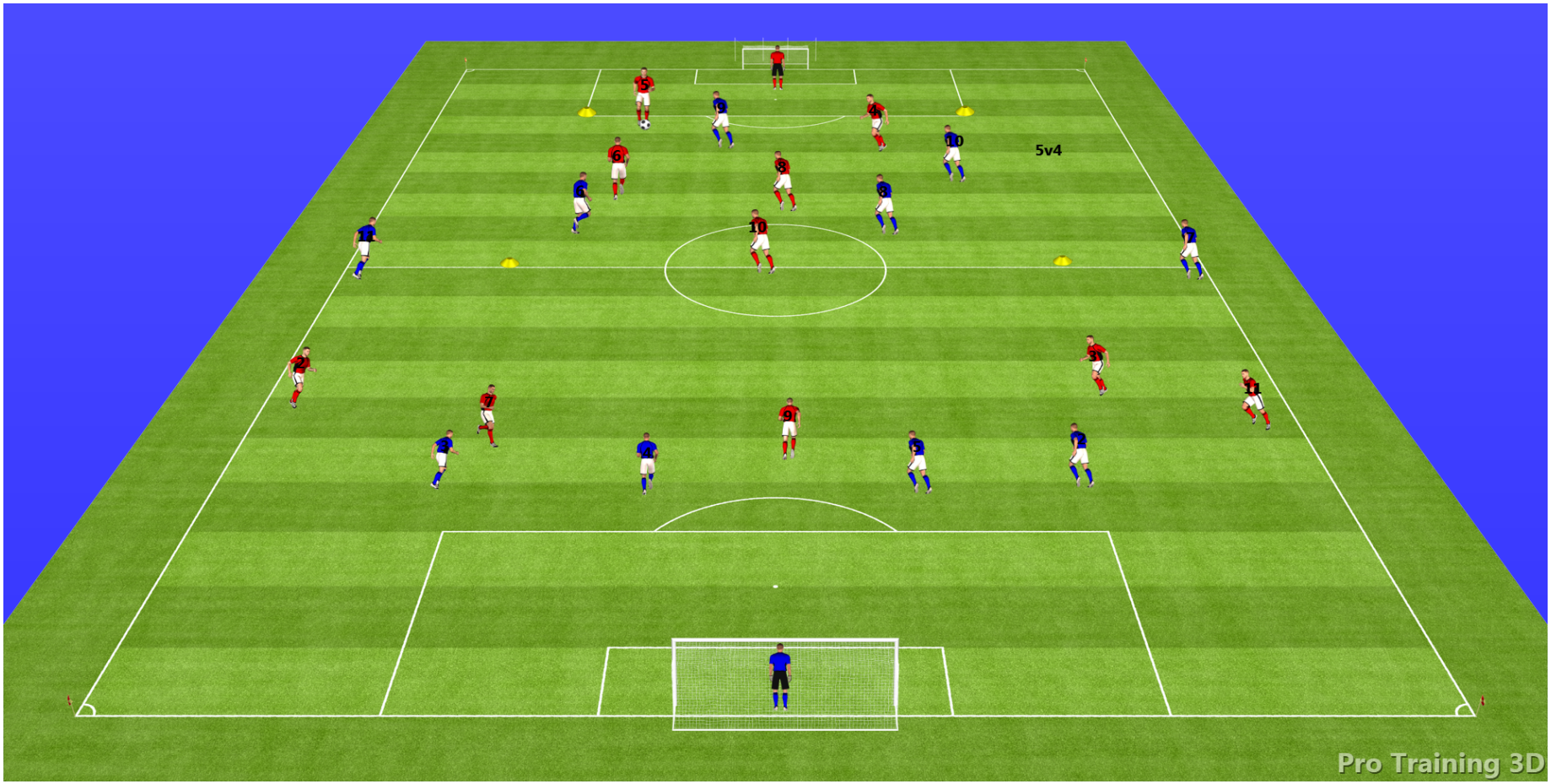
Παιχνίδι Τακτικής 11v11



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

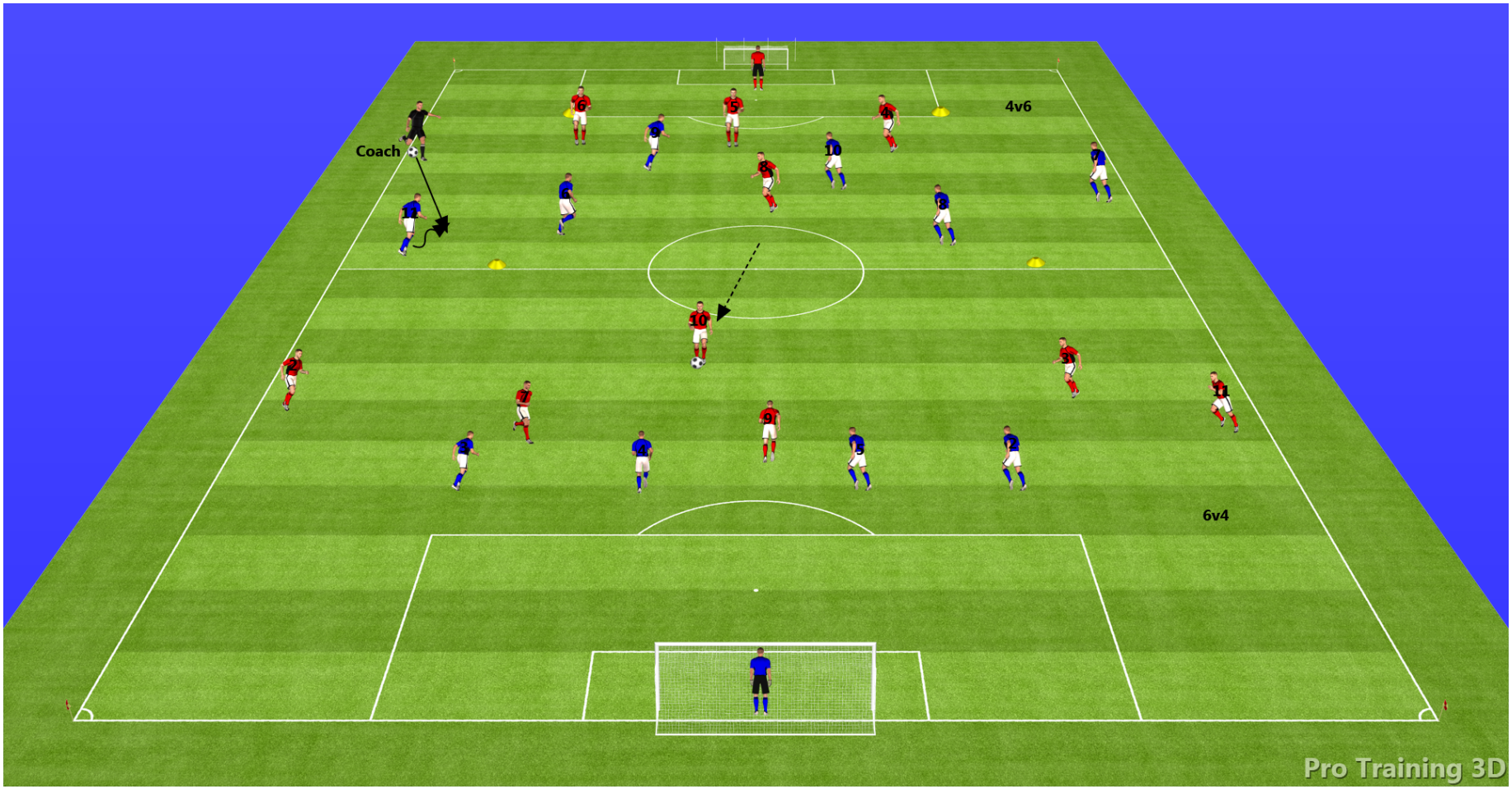
Παιχνίδι Μετάβασης 11v11
Πρώτη φάση (5v4)



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

Παιχνίδι Μετάβασης 11v11 Δεύτερη φάση



ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO

ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ UEFA PRO

ΒΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO