

# ΗΛΙΚΙΑ: 7 ΧΡΟΝΩΝ

## ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΚΑΙ ΜΠΟΡΟΥΝ

Πολύπλευρη  
γενική εξάσκηση.

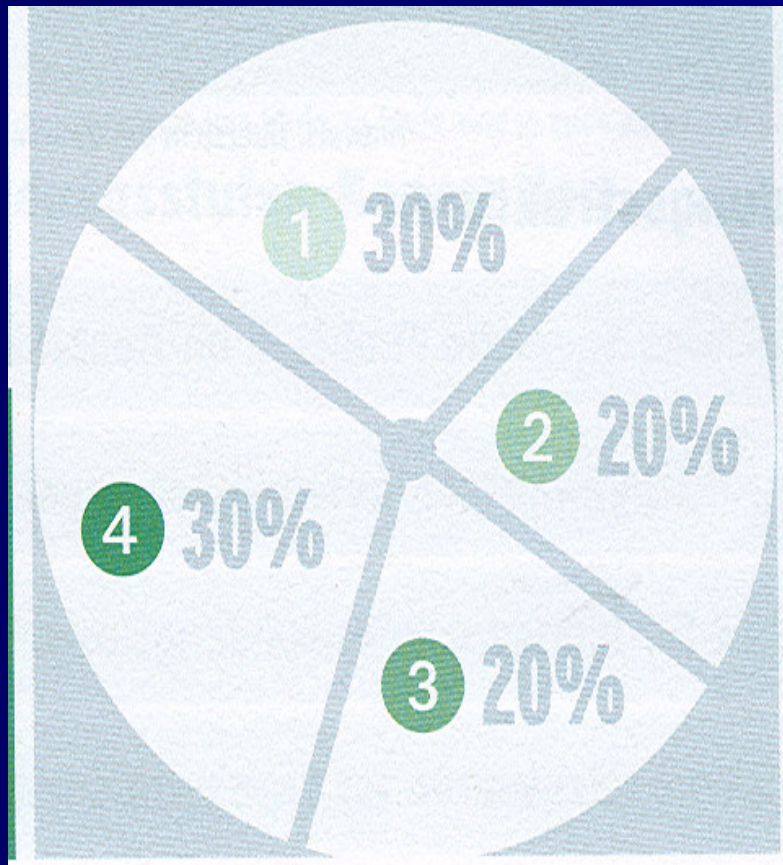
Μέσα από παιχνίδια  
τα παιδιά γνωρίζουν  
την μπάλα που  
αναπηδά, κυλάει,  
είναι στον αέρα

Με παραλλαγές  
και μικρά παιχνίδια  
δίνεται η δυνατότητα  
στα παιδιά να  
αυτενεργούν και  
να χαίρονται  
το παιχνίδι

Αγάπη και χαρά  
Για ποδόσφαιρο-  
παιχνίδι

Εκμάθηση απλών  
κανόνων  
παιχνιδιού παίζω  
«μαζί και  
εναντίον».

# Ποσοστιαία αναλογία των περιεχομένων εκπαίδευσης στην ηλικία των **7 χρόνων**



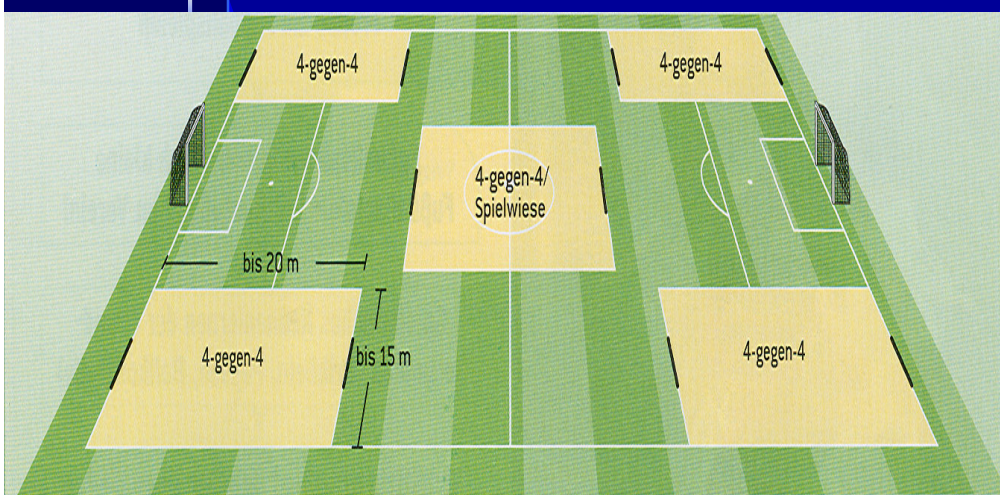
1. Απλό τρέξιμο και κίνηση

2. Απλές δραστηριότητες με την μπάλα

3. Μικρά παιχνίδια με την μπάλα

4. Μικρά ποδοσφαιρικά παιχνίδια

# Ιδανικά παιχνίδια για παιδιά ηλικίας **7 χρόνων**



- Μορφές παιχνιδιού:  
**4V4** χωρίς και με  
τερματοφύλακα
- Διαστάσεις γηπέδου:  
**25X20m**
- Διαστάσεις εστίας:  
**Μέχρι 3X 2.00m**

# Βασικές κατευθύνσεις για εκπαιδευτές



- 1. Μικρά γκρουπ, πολλές δραστηριότητες για τον καθένα
- 2. <<Ξυπνάμε>> τον ενθουσιασμό για κίνηση και παιχνίδι
- 3. Απλές κινητικές δραστηριότητες τις κάνουμε ενδιαφέρουσες
- 4. Δεν βάζουμε σύνθετους κανόνες
- 5. Δείξτε υπομονή! Να έχετε μια καρδιά και ένα ανοιχτό αυτί για τα παιδιά
- 6. Σε κάθε κατάσταση να είστε πρότυπο για τα παιδιά

# ΗΛΙΚΙΑ: 8 -9 ΧΡΟΝΩΝ

ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΚΑΙ  
ΜΠΟΡΟΥΝ

Χαρά για  
Ποδόσφαιρο

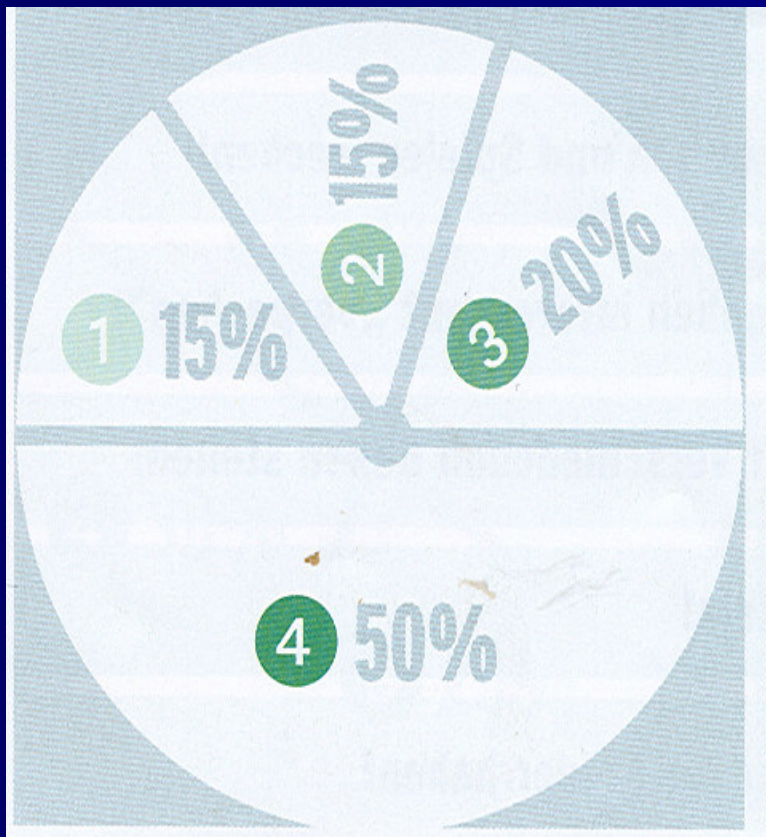
Μαθαίνουν το  
Ποδόσφαιρο  
μέσα από  
μικρά Παιδαγωγικά  
Παιχνίδια

Παιγνιώδης  
εκμάθηση των  
βασικών τεχνικών:  
Οδήγημα, Μεταβίβαση  
Έλεγχος της  
μπόλας και με τα  
2 πόδια

Χρησιμοποίηση  
Απλών τακτικών  
οδηγιών οι  
οποίες βοηθούν  
στο να  
(πετυχαίνουμε γκολ)  
(δεν δεχόμαστε γκολ)

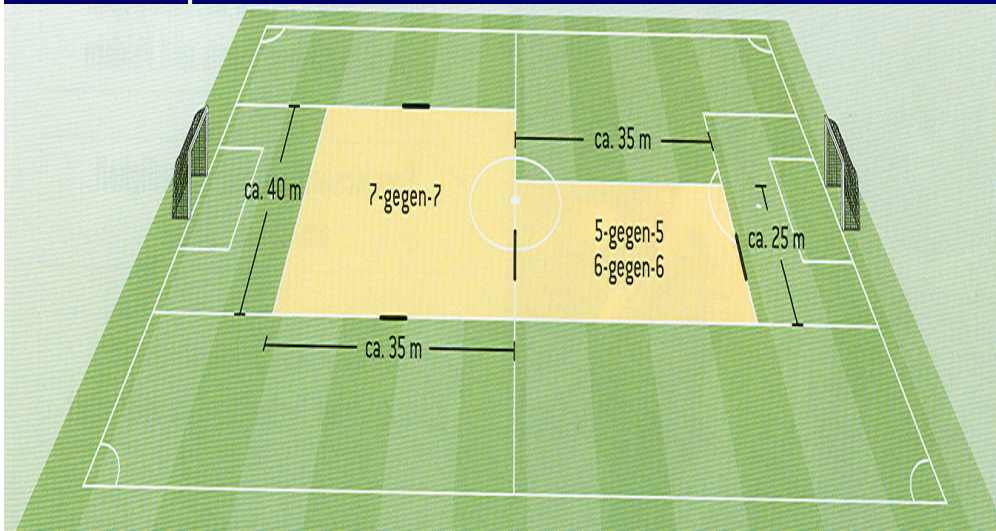
Παρακίνηση  
για κίνηση  
μέσω  
πολύπλευρων  
αθλητικών  
δραστηριοτήτων

# Ποσοστιαία αναλογία των περιεχομένων εκπαίδευσης στις ηλικίες **8-9 χρόνων**



1. Πολύπλευρες αθλητικές δραστηριότητες
2. Πολύπλευρες δραστηριότητες και παιχνίδια με την μπάλα
3. Εκμάθηση της βασικής Τεχνικής με την μέθοδο παιχνιδιού
4. Τα παιδιά παίζουν ποδόσφαιρο σε μικρά γκρουπ & σε γήπεδο Βόλεϋ, Μπάσκετ, μισό Χ-μπολ

# Ιδανικά παιχνίδια για παιδιά ηλικίας 8-9 χρόνων



- Μορφές παιχνιδιού:  
**5V5 μέχρι 6V6**
- Διαστάσεις γηπέδου:  
**25X35m (5-5)**  
**35X40m (6-6)**
- Διαστάσεις εστίας:  
**4m πλάτος, 2.20m ύψος**

# Βασικές κατευθύνσεις για εκπαιδευτικούς



- 1. Μικρά γήπεδα, μικρά γκρουπ, πολλές δραστηριότητες
- 2. Η εκπαίδευση είναι παιχνίδι με πολλά οδηγήματα, μεταβιβάσεις και σουτ για τον καθένα
- 3. Ο εκπαιδευτικός ζητάει να χρησιμοποιούν και τα δύο χέρια, ζωντάνια και χαρά για το παιχνίδι
- 4. Μέσω της επίδειξης-εκτέλεσης (από τον ίδιο τον εκπ/κό) ζητούμε την μάθηση
- 5. Δείξτε υπομονή! Μη λειτουργούμε κάτω από την πίεση χρόνου και απόδοσης
- 6. Σε κάθε κατάσταση να είμαστε πρότυπο για τα παιδιά

# ΗΛΙΚΙΑ: 10 -11 ΧΡΟΝΩΝ

## ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΚΑΙ ΜΠΟΡΟΥΝ

Τα παιδιά παίζουν  
Ποδόσφαιρο  
ελεύθερα όπως  
στα διαλλείματα  
στις αυλές του  
σχολείου σε  
μικρά γκρουπ

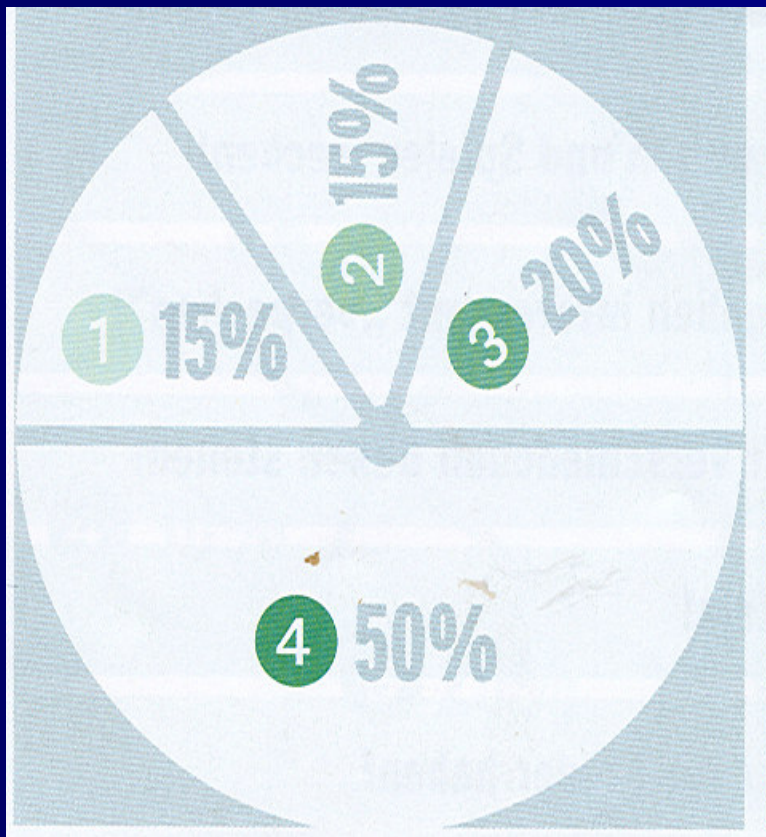
Κινητικότητα  
και ταχύτητα  
προς και με  
την μπάλα

Παιγνιώδης  
εκμάθηση και  
δύσκολων  
τεχνικών  
και με τα δύο  
πόδια

Βασικοί κανόνες  
Τακτικής για  
προσανατολισμό  
στον χώρο αλλά  
και διάταξη

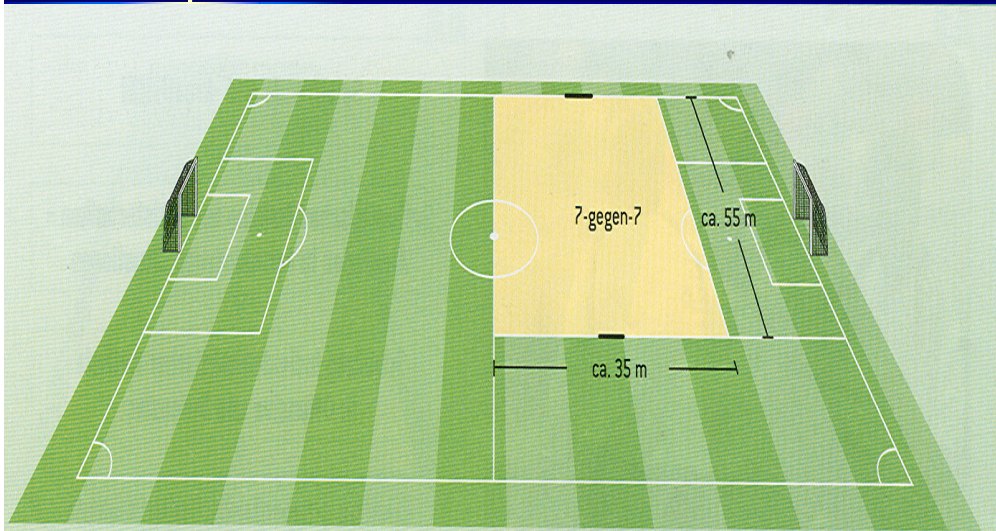
Παρακίνηση  
και απαίτηση  
από τα παιδιά  
να εκδηλώνουν  
την προσωπικότητά  
τους, και να μάθουν  
να χάνουν και  
να κερδίζουν

# Ποσοστιαία αναλογία των περιεχομένων εκπαίδευσης στις ηλικίες **10-11 χρόνων**



1. Πολύπλευρες αθλητικές δραστηριότητες
2. Πολύπλευρες δραστηριότητες και παιχνίδια με την μπάλα
3. Εκμάθηση της Τεχνικής τόσο **Άμυνας** όσο και **Επίθεσης** με κριτήριο την ηλικία
4. Τα παιδιά παίζουν ποδόσφαιρο σε μικρά γκρουπ

# Ιδανικά παιχνίδια για παιδιά ηλικίας **10-11 χρόνων**



- Μορφές παιχνιδιού:  
**7V7**
- Διαστάσεις γηπέδου:  
**55X35m**
- Διαστάσεις εστίας:  
**5m πλάτος, 2.20m ύψος**

# Βασικές κατευθύνσεις για εκπαιδευτικούς



- 1. Ζητάτε από τα παιδιά να εκδηλώνουν τα δυνατά τους σημεία
- 2. Προπόνηση Τεχνικής είναι πάνω από όλα προπόνηση παιχνιδιού
- 3. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά ποικίλες ενέργειες μέσα στο παιχνίδι, πιο πολλούς τρόπους χειρισμού μπάλας και τεχνική άμυνας
- 4. Προσέχουμε την ακριβή εκτέλεση και διορθώνουμε αν είναι αναγκαίο
- 5. Διδάσκουμε βασικά στοιχεία τακτικής
- 6. Σε κάθε κατάσταση να είστε πρότυπο για τα παιδιά

# ΗΛΙΚΙΑ: 12 -13 ΧΡΟΝΩΝ

ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΚΑΙ  
ΜΠΟΡΟΥΝ

Χαρά  
Παιχνίδι  
και  
δημιουργικότητα

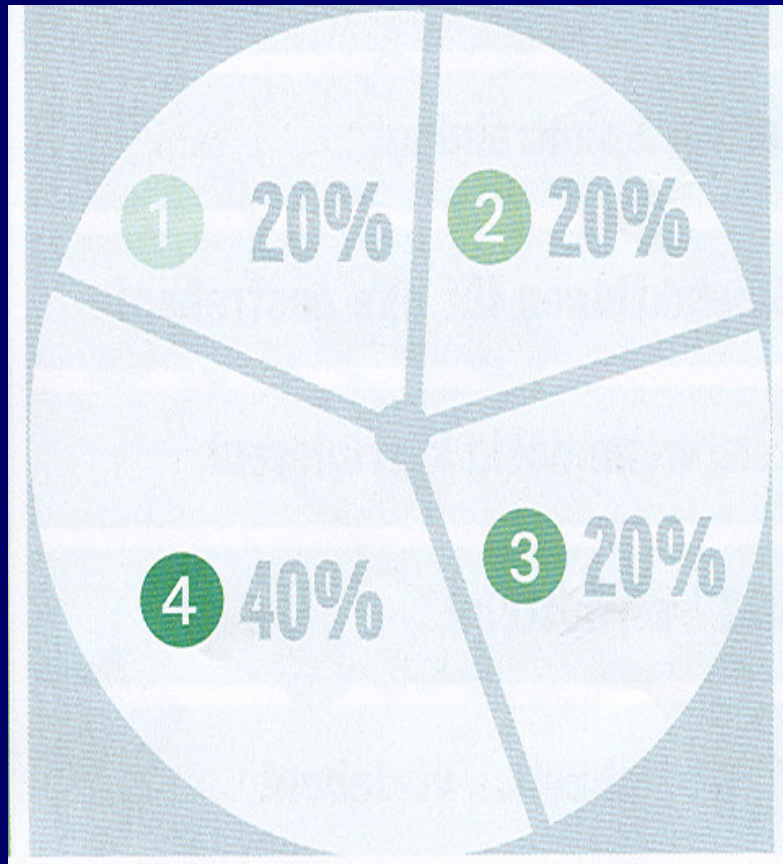
Συστηματική  
προπόνηση  
Τεχνικής και  
Χρησιμοποίησή της  
σε διαφορετικές  
καταστάσεις

Εξάσκηση στην  
Ατομική Επιθετική  
και Αμυντική  
Τακτική

Εκμάθηση βασικών  
κανόνων  
Τακτικής σε  
γκρουπ  
για το παιχνίδι  
σε χώρο

Απαίτηση για  
ανάληψη  
πρωτοβουλιών,  
παρακίνηση για  
απόδοση,  
δύναμη θέλησης

# Ποσοστιαία αναλογία των περιεχομένων εκπαίδευσης στις ηλικίες **12-13 χρόνων**



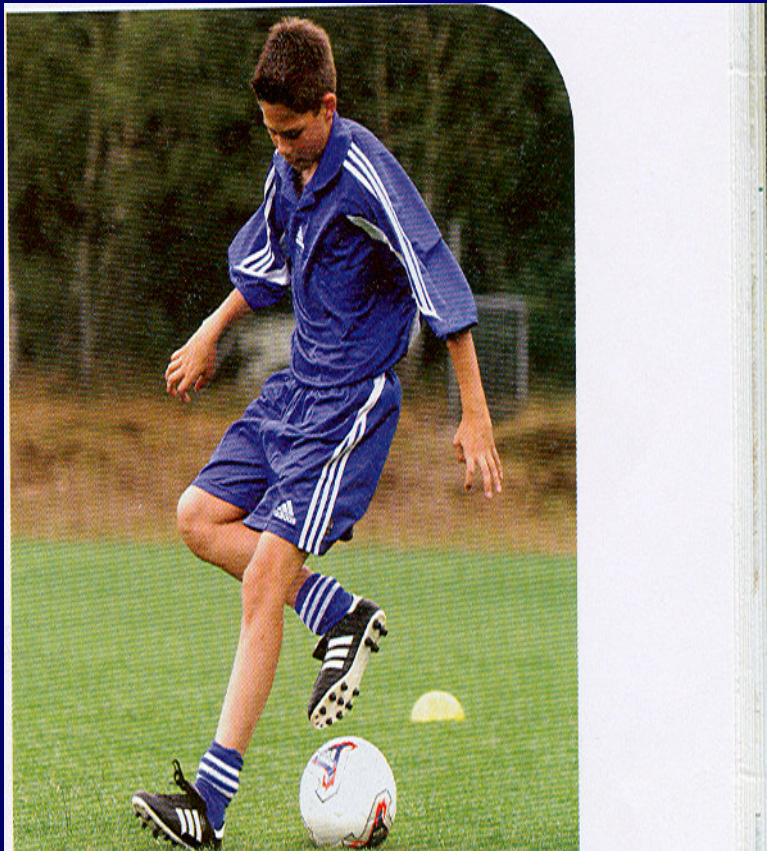
1. Βελτίωση Φυσικής κατάστασης μέσα από παιχνίδια
2. Συστηματική προπόνηση Τεχνικής και Τακτικής
3. Εκμάθηση βασικών κανόνων ατομικής τακτικής συμπεριφοράς
4. Παιχνίδια ποδοσφαίρου με στόχους αλλά και ελεύθερο παιχνίδι

# Ιδανικά παιχνίδια για παιδιά ηλικίας **12-13 χρόνων**



- Μορφές παιχνιδιού:  
**7V7, 8V8, και 9V9**
- Διαστάσεις γηπέδου:  
**70X55m**
- Διαστάσεις εστίας:  
**5m πλάτος, 2.30m ύψος**

# Βασικές κατευθύνσεις για εκπαιδευτικούς



- 1. Βελτίωση όλων των βασικών στοιχείων τεχνικής
- 2. Συνδυάστε άσκηση και παιχνίδι
- 3. Προσέχουμε την ακρίβεια και χρησιμοποιούμε και τα δύο πόδια
- 4. Βελτίωση της Φυσικής κατάστασης κυρίως μέσα από παιχνίδια
- 5. Αρχίστε με ατομική προπόνηση
- 6. Βελτίωση της επικοινωνίας

# ΗΛΙΚΙΑ: 14 -15 ΧΡΟΝΩΝ

## ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΚΑΙ ΜΠΟΡΟΥΝ

Σταθεροποίηση  
της χαράς για  
παιχνίδι  
Ποδοσφαίρου και  
δημιουργικότητα

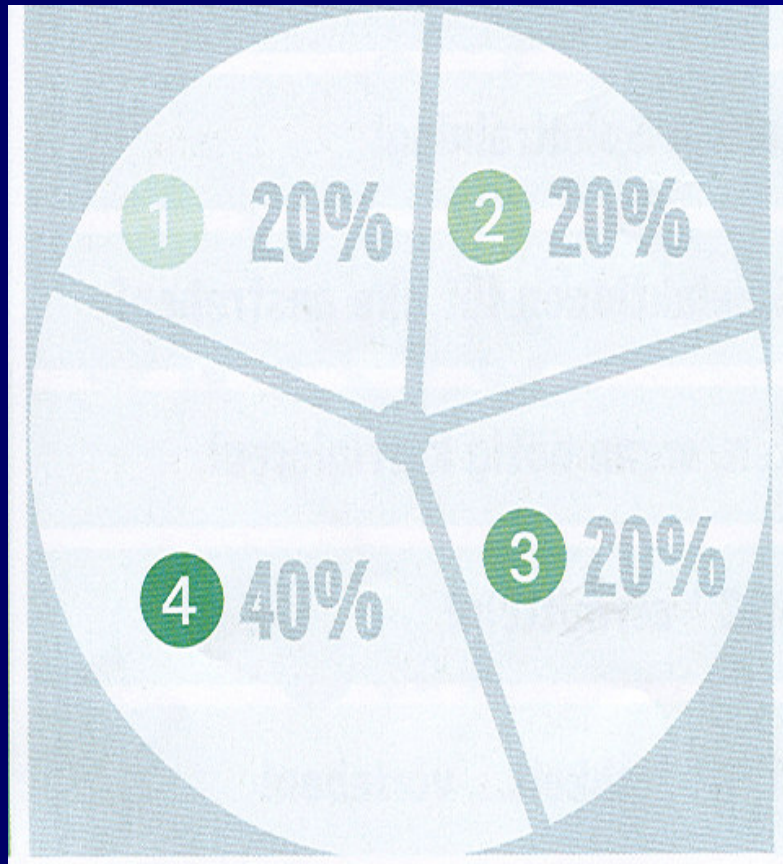
Προπόνηση της  
(δυναμικής)  
Τεχνικής με τέμπε  
και κάτω  
από την πίεση  
του αντιπάλου  
καταστάσεις

Εμβάθυνση της  
Τακτικής  
σε γκρουπ,  
τόσο σε Άμυνα  
όσο και  
Επίθεση

Εξειδικευμένη  
Προπόνηση Φ.Κ

Απαιτήστε να  
έχουν οι παίκτες  
προσωπική  
υπευθυνότητα για  
τους εαυτούς τους  
αλλά και για  
το γκρουπ,  
στο γήπεδο και  
έξω από αυτό

# Ποσοστιαία αναλογία των περιεχομένων εκπαίδευσης στις ηλικίες **14-15 χρόνων**



1. Εξειδικευμένη προπόνηση Φυσικής κατάστασης
2. Εντατική προπόνηση Τεχνικής
3. Βελτίωση ατομικής τακτικής και βασικών κανόνων τακτικής συμπεριφοράς σε γκρουπ
4. Παιχνίδια ποδοσφαίρου με στόχους αλλά και ελεύθερο παιχνίδι

# Ιδανικά παιχνίδια για παιδιά ηλικίας **14-15 χρόνων**



- Μορφές παιχνιδιού:  
**11V11**
- Διαστάσεις γηπέδου:  
**100X75m**
- Διαστάσεις εστίας:  
**Κανονική εστία**

# Βασικές κατευθύνσεις για εκπαιδευτικούς



- 1. Προσέχουμε την διαφορετική ατομική εξέλιξη των παιδιών
- 2. Δημιουργία προϋποθέσεων για ατομικές πρωτοβουλίες και κινήτρων αλλά και σταθεροποίηση.
- 3. Η δημιουργικότητα είναι πολύ πιο σημαντική από τις στείρες-σταθερές τακτικές συμπεριφορές
- 4. Μην εξειδικεύετε νωρίς την προπόνηση κατά θέσεις
- 5. Ατομική προπόνηση-βελτίωση αδυναμιών και τελειοποίηση των δυνατών σημείων
- 6. Δημιουργούμε ιεραρχίες, εξασφαλίζουμε υπευθυνότητες

# ΗΛΙΚΙΑ: 16 -17 και 18-19 ΧΡΟΝΩΝ

## ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΚΑΙ ΜΠΟΡΟΥΝ

Σοβαρότητα,  
διάθεση  
για απόδοση  
και χαρά  
για ποδόσφαιρο

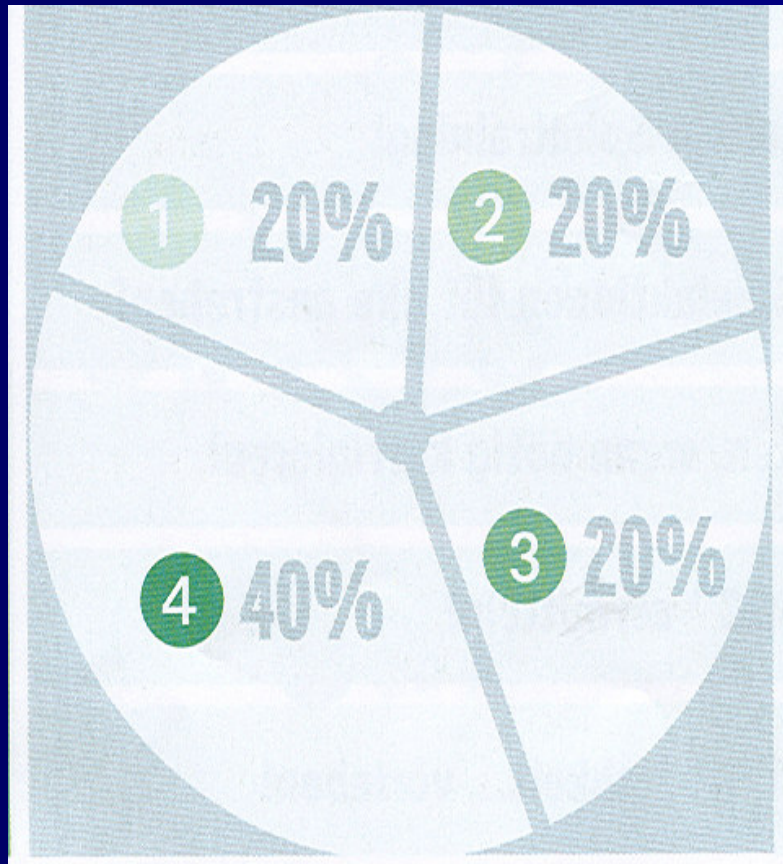
«Δυναμική  
Τεχνική» ακριβής  
εκτέλεση  
με τέμπο κάτω  
από την πίεση  
Χρόνου/αντιπάλου

Ατομική  
προετοιμασία  
για εξειδικευμένες  
απαιτήσεις σε  
διαφορετικές  
θέσεις

Τελειοποίηση της  
τακτικής  
συμπεριφοράς  
σε γκρουπ και  
σταθεροποίηση  
στην ομάδα

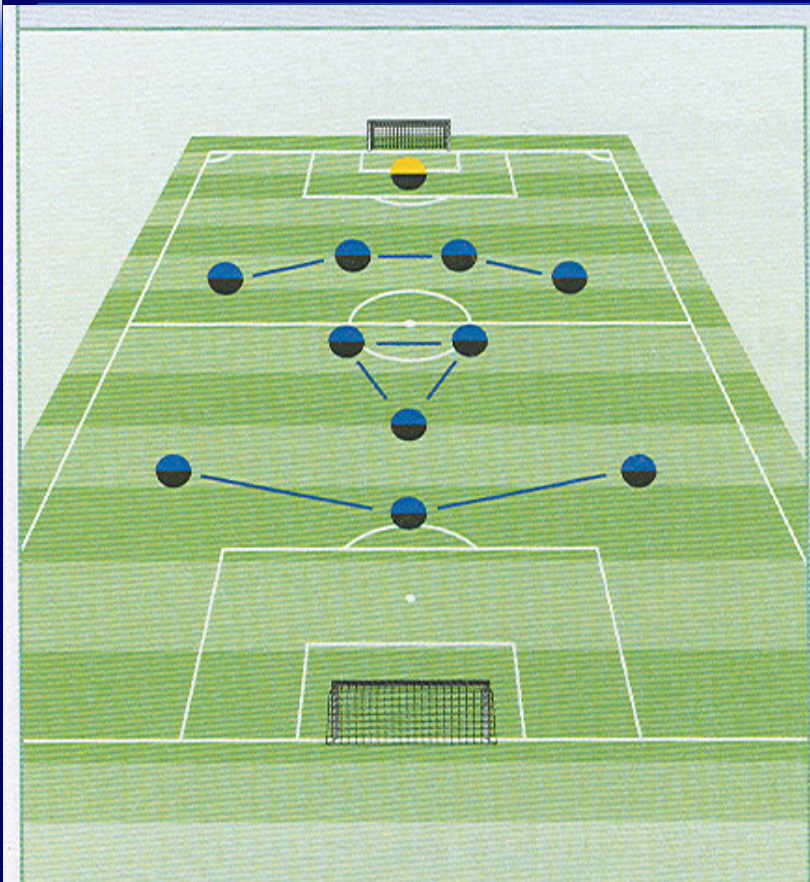
Σταθεροποίηση  
του  
ατομικού επιπέδου  
φυσικής  
Κατάστασης

# Ποσοστιαία αναλογία των περιεχομένων εκπαίδευσης στις ηλικίες 16-17 και 18-19 χρόνων



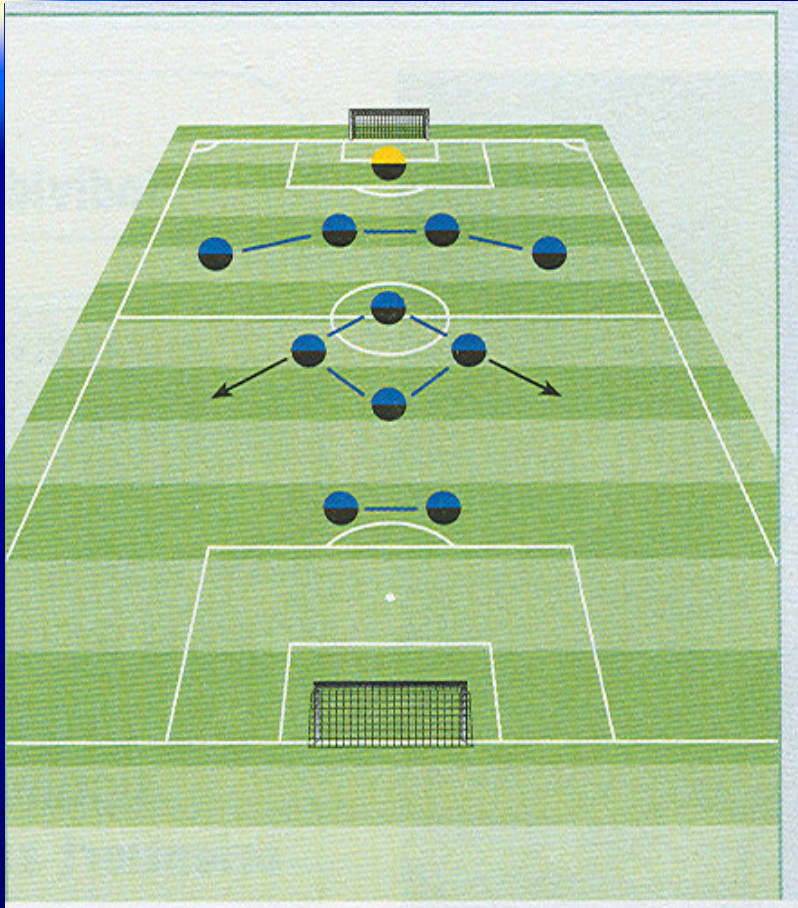
1. Συστηματική αλλά και εξειδικευμένη (για ποδοσφαιριστές) βελτίωση Φυσικής κατάστασης
2. Εξειδικευμένη προπόνηση τεχνικής θέσεων
3. Τακτική σε γκρουπ και ομαδική τακτική
4. Παιχνίδια ποδοσφαίρου με στόχους

# Εκμάθηση βασικών συστημάτων για ηλικίες 16-17 και 18-19 χρόνων



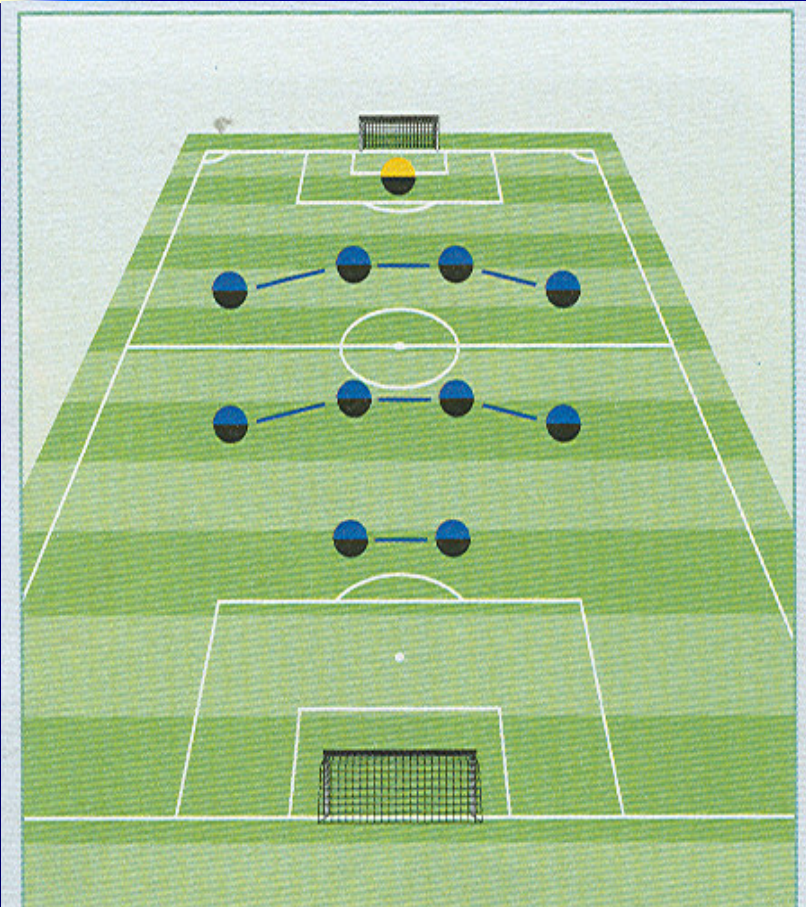
- 4:3:3)
- Αλληλοκάλυψη
- Συνεργασία 2  
Αμυντικών γραμμών
- Ανάπτυξη  
αντεπιθέσεων,  
διασφάλιση του  
πλάτους στην επίθεση  
(Γρήγορες επιστροφές)

# Εκμάθηση βασικών συστημάτων για ηλικίες **16-17** και **18-19** χρόνων



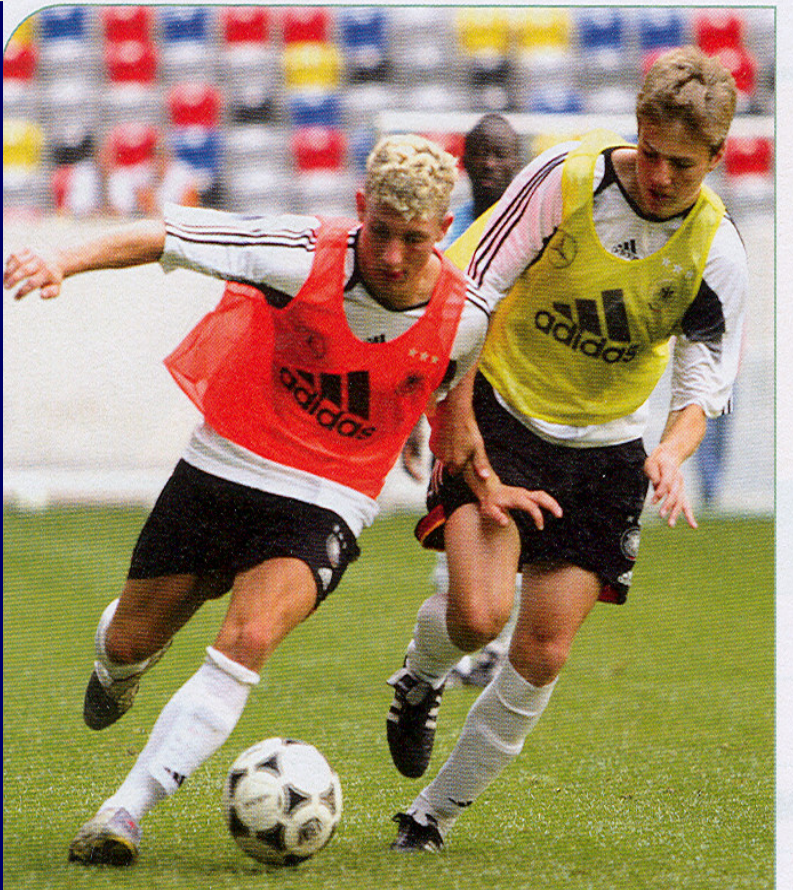
- 4:4:2 με πίεση στα άκρα ή Συνεργασία στο κέντρο της άμυνας στις δύο ζώνες
- Ενίσχυση της άμυνας δίνοντας βαρύτητα στην αντιμετώπιση του pivot
- Παιχνίδι με 1 σταθερό επιθετικό ή 1+1, ή 2 επιθετικούς σταθερούς

# Εκμάθηση βασικών συστημάτων για ηλικίες **16-17** και **18-19** χρόνων



- 4:4:2 Αμυντικό σύστημα
- Αμυντική συμπεριφορά με δύο αλυσίδες των τεσσάρων σε άμυνα και κέντρο.
- Δύο αμυντικά και δύο εξωτερικά χαφ στο κέντρο
- 2 επιθετικοί

# Βασικές κατευθύνσεις για εκπαιδευτές



- 1. Εντατικός ρυθμός προπόνησης με ενεργητικά διαλλείματα
- 2. Θεωρία + πράξη στην προπόνηση τεχνικής - τακτικής
- 3. Η προπόνηση είναι πιο σύνθετη όμως δεν παραβλέπουμε το άτομο.
- 4. Εξασφαλίζουμε ιεραρχίες μέσα στην ομάδα
- 5. Ενεργοποίηση - Συμμετοχή των παικτών
- 6. Ρύθμιση των επιβαρύνσεων  
Σχολείο- Αθλητισμός- Επάγγελμα