



ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ Γ.Φ.Σ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ 2024-2029

ΕΚΔΟΣΗ 2024

ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ Γ.Φ.Σ.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ
ΥΠΟΔΟΜΩΝ 2024-2029**

Έλεγχος και αξιολόγηση της ατομικής επίδοσης και προπόνησης

Οι προπονητές καταγράφουν σε ημερήσια βάση την καθημερινή προπόνηση σε ειδικά πρωτόκολλα. Δύο φορές το χρόνο γίνεται αξιολόγηση των παικτών με συγκεκριμένα τεστ φυσικής κατάστασης και τεχνικοτακτικής ώστε να αξιολογηθεί το ταλέντο αλλά και το προπονητικό πρόγραμμα.

Ένας άλλος τρόπος αξιολόγησης είναι η ανάλυση παιχνιδιού από τον προπονητή με παρατήρηση που αξιολογεί και τη μεταφορά των προπονητικών περιεχομένων σε ρεαλιστικές καταστάσεις αγώνα.

Η βαθμολογική θέση και οι επιτυχίες στους αγώνες δεν είναι αυτοσκοπός αλλά ως αποτέλεσμα του ενιαίου προγραμματισμού που έχει ως στόχο να δημιουργήσει τους αυριανούς παίκτες.

1. ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Λαμβάνοντας υπ' όψη αυτά τα χαρακτηριστικά , η πρακτική εξάσκηση των τεχνικών-τακτικών στοιχείων περνά μέσα από τέσσερα (4) κυρίως επίπεδα:

1. ΠΑΙΧΝΙΩΔΗΣ ΜΟΡΦΗ
2. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
4. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (1&2 επίπεδο καθοδήγησης,)

ΤΕΧΝΙΚΗ

ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

1. 9-10 ΕΤΩΝ: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
2. 11-14 ΕΤΩΝ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
3. 15-16 ΕΤΩΝ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ(1° επίπεδο καθοδήγησης)
4. 17+:ΕΤΩΝ:ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ(2° επίπεδο καθοδήγησης)

8. ΟΜΑΔΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΟΜΑΔΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣΓΦΣ			
Ομάδα	Ηλικία	Διοργάνωση στην οποία συμμετέχει και κατάταξη	
ΟΜΑΔΑ Κ19	18-19	ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ SUPERLEAGUE	Κ19
ΟΜΑΔΑ Κ17	16-17	ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ SUPERLEAGUE	Κ17
ΟΜΑΔΑ Κ15	13-15	ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ SUPERLEAGUE	Κ15
ΟΜΑΔΑ Κ12	11-12	ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ12 ΕΠΣ ΑΙΤ/ΝΙΑΣ	
ΟΜΑΔΑ Κ10	8-10	ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΙΤ/ΝΙΑΣ	Κ10 ΕΠΣ

13. JUNIOR U-10

ΑΓΩΝΕΣ:

Παιχνίδια 8+1 τερματοφύλακας, χώρος παιχνιδιού 40 X 50 (μισό γήπεδο ποδοσφαίρου)

ΣΤΟΧΟΙ:

Σε αυτή την ηλικία συνεχίζεται η διδασκαλία των τεχνικών στοιχείων του ποδοσφαίρου, τα οποία εμπλουτίζονται με αντικείμενα που συμβαδίζουν με την ηλικία.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

ΤΕΧΝΙΚΗ:

Οδήγημα της μπάλας

Προσποίηση (τρεις με τέσσερις), αλλαγή κατεύθυνσης (δύο με τρεις)

Μεταβίβαση με το εσωτερικό, με το εξωτερικό Μεταβίβαση στον αέρα με εσωτερικό και κουτεπιέ Μεγάλη μεταβίβαση

Υποδοχή με τη σόλα, το εσωτερικό, το εξωτερικό του ποδιού Σουτ με το πάνω μέρος του ποδιού (κουτεπιέ)

Κεφαλιά

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

Συναρμογή

Ισορροπία

Μετακινήσεις

Άλματα

ταχύτητα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ:

3-4 προπονήσεις την εβδομάδα

14. ΠΡΟ-ΠΑΙΔΙΚΟ U-12

ΑΓΩΝΕΣ:

Παιχνίδια 8+1 τερματοφύλακας, χώρος παιχνιδιού 45 X 70 μέτρα **ΣΤΟΧΟΙ:**
Τα παιχνίδια γίνονται 9v9 ώστε να έρχονται σε επαφή με τη μπάλα περισσότερες φορές στον αγώνα. Σε αυτή την ηλικία τη τεχνική του ποδοσφαίρου περνά στο επίπεδο της εκπαίδευσης και διδάσκεται η ατομική αμυντική και επιθετική τακτική.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

ΤΕΧΝΙΚΗ:

Όλα τα τεχνικά στοιχεία (σε επίπεδο εκπαίδευσης)

Ατομική επιθετική τακτική: ξεμαρκάρισμα, δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου, Ιvί

ΤΑΚΤΙΚΗ:

Ατομική αμυντική τακτική: στα πλάγια, στον άξονα, όταν ο αντίπαλος έχει μέτωπο στην εστία και πλάτη, σε υποαριθμία (1v2)

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

Συναρμογή

Ισορροπία

Μετακινήσεις

Άλματα

ταχύτητα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ: 3-4 προπονήσεις την εβδομάδα

1 προπόνηση φυσικής κατάστασης (με αγωνιστικά παιχνίδια)

1 προπόνηση τεχνικής

2 προπονήσεις τακτικής

15. ΠΑΙΔΙΚΟ U-15

ΑΓΩΝΕΣ:

Παιχνίδια 11v11, χώρος παιχνιδιού: κανονικό γήπεδο

ΣΤΟΧΟΙ:

Σε αυτή την ηλικία η τεχνική είναι στο επίπεδο της προπόνησης (μέσα από τη τακτική), η ατομική τακτική στην εκπαίδευση και μπαίνουν στοιχεία υπομαδικής τακτικής (γραμμών) στο επίπεδο της διδασκαλίας. Τα παιδιά έχουν αναπτύξει τον αναστροφικό μηχανισμό οπότε υπάρχουν αντίστοιχες επιβαρύνσεις.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

ΤΕΧΝΙΚΗ:

Όλα τα τεχνικά στοιχεία (σε επίπεδο προπόνησης)

ΤΑΚΤΙΚΗ:

Διδασκαλία της υπομαδικής τακτικής (γραμμών), προς το τέλος της χρονιάς μπορεί να υπάρξει και συνδυασμός γραμμών

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

Προπόνηση φυσικής κατάστασης με όλα τα στοιχεία της **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ:

4-5 προπονήσεις τη βδομάδα

1 προπόνηση φυσικής κατάστασης

2 προπόνηση δύναμης

3 προπόνηση τεχνικής

4 προπονήσεις τακτικής

16. ΝΕΟΙ U-17

ΑΓΩΝΕΣ:

Παιχνίδια IIvII, χώρος παιχνιδιού: κανονικό γήπεδο **ΣΤΟΧΟΙ:**

Σε αυτή την ηλικία έχοντας διδάξει ατομική και υπομαδική τακτική, δίνουμε έμφαση στη συνεργασία των γραμμών και την ομαδική τακτική, μπορούμε να δουλεύουμε τακτικά στοιχεία που θα χρειαστούν στην πρώτη ομάδα. Η τεχνική βελτιώνεται μέσα από τα τακτικά στοιχεία.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

ΤΕΧΝΙΚΗ:

Όλα τα τεχνικά στοιχεία του ποδοσφαίρου (επίπεδο προπόνησης)

Τακτική υπομάδων (επίπεδο εκπαίδευσης)

Συνεργασία γραμμών (επίπεδο διδασκαλίας - εκπαίδευσης)

ΤΑΚΤΙΚΗ:

Ομαδική τακτική (επίπεδο διδασκαλίας)

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

Προπόνηση φυσικής κατάστασης (με όλα τα στοιχεία της)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ:

3- 6 προπονήσεις τη βδομάδα 1 προπόνηση φυσικής κατάστασης

1- 2 προπονήσεις δύναμης

2- 3 προπονήσεις τακτικής

17. Β' ΟΜΑΔΑ U-19

ΑΓΩΝΕΣ:

Παιχνίδια IIvII, χώρος παιχνιδιού: κανονικό γήπεδο

ΣΤΟΧΟΙ:

Αυτή η ομάδα είναι μία «μικρογραφία» της πρώτης ομάδας, τα παιδιά δεν υπολείπονται σε τίποτα από τους επαγγελματίες σε επίπεδο φυσικής κατάστασης. Τα παιδιά πρέπει να εξοικειώνονται στον τρόπο λειτουργίας της πρώτης ομάδας, να συμμετέχουν σε προπονήσεις μαζί και να παίζουν φιλικά παιχνίδια αν υπάρχει δυνατότητα.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

ΤΕΧΝΙΚΗ:

Τεχνική (επίπεδο προπόνησης)

Συνεργασία γραμμών (επίπεδο προπόνησης)

ΤΑΚΤΙΚΗ:

Ομαδική τακτική (επίπεδο εκπαίδευσης - προπόνησης)

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

Προπόνηση φυσικής κατάστασης (με όλα τα στοιχεία της)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ: **6 προπονήσεις**

18. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Οι προπονήσεις και οι αγώνες των ομάδων των τμημάτων υποδομής γίνονται στο αθλητικό κέντρο EMILEONόπως και της επαγγελματικής ομάδας. Το EMILEONδημιουργήθηκε με σύγχρονες προδιαγραφές και με υψηλά στάνταρ ασφάλειας, για να καλύψει τις ανάγκες όλων των αγωνιστικών τμημάτων της ομάδας.

Διαθέτει:

- Τέσσερα γήπεδα ποδοσφαίρου 11X11 με φυσικό τάπητα
- Ένα γήπεδο ποδοσφαίρου 11X11 με συνθετικό τάπητα
- Δύο γήπεδα ποδοσφαίρου 8X8 με συνθετικό τάπητα
- Ένα γήπεδο ποδοσφαίρου 5X5 με συνθετικό τάπητα
- Γήπεδα Μπάσκετ, Μπιτς Βόλεϊ
- Αποδυτήρια ανδρών - γυναικών για όλα τα αθλήματα
- Πλήρως εξοπλισμένο Γυμναστήριο
- Ιατρείο
- Φυσικοθεραπευτήριο**Επίση**

ς χώρους ψυχαγωγία:

- Κεντρική πισίνα μήκους 45 μ.
- Πισίνα funμε παραλία κυμαινόμενου βάθους
- Πισίνα με χώρους υδρομασάζ και αναψυχής
- Πισίνα με in pool bar
- Παιδική πισίνα με παιχνίδια (interactive)
- Χώρο (8.500 τ.μ.) γύρω από τις πισίνες με παιχνίδια αναψυχής, πράσινο, αποδυτήρια, παιδότοπους
- Εστιατόριο (Black Tulip)
- Αίθουσα εκδηλώσεων κ.α.

19. ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ

Τα έγγραφα που αφορούν τον ετήσιο προγραμματισμό και τις προπονήσεις των ομάδων υποδομών θα φυλάσσονται σε συγκεκριμένο χώρο στα γραφεία της ακαδημίας.

Οι ατομικές καρτέλες των ποδοσφαιριστών υπάρχουν σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο και περιέχουν:

- Εργομετρικά τεστ (τεστ πεδίου)
- Γενικές ιατρικές εξετάσεις
- Εξετάσεις σύστασης σώματος (λιπομέτρηση - ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά)

20. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Στον τομέα της ιατροφαρμακευτικής υποστήριξης η ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ εφαρμόζει το εξής πλάνο:

A' Στις ομάδες PREJUNIOR-JUNIOR οι γονείς των παιδιών έχουν την αποκλειστική ευθύνη για την ιατροφαρμακευτική υποστήριξη των παιδιών τους.

Στην έναρξη της περιόδου ο γονιός του κάθε παιδιού των παραπάνω ομάδων οφείλει να προσκομίσει μια υπεύθυνη δήλωση συνοδευόμενη από ιατρικές βεβαιώσεις, ότι ο γιός του μπορεί να συμμετέχει στις προπονήσεις και στους αγώνες των ομάδων.

Οι δηλώσεις και οι ιατρικές βεβαιώσεις φυλάσσονται σε ειδικό φάκελο της ομάδας.

B' Στις ομάδες U15 U17 και U19η ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ οφείλει δια μέσου του καρδιολόγου ιατρού της να εξετάσει όλους τους παίκτες που βρίσκονται στο ρόστερ των δύο αυτών ομάδων από καρδιολογικής άποψης και να αποφανθεί εάν μπορούν να συμμετέχουν κανονικά στις προπονήσεις και τους αγώνες.

Επίσης η ΠΑΕ οφείλει να εξετάσει τους παίκτες και αιματολογικά τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο (στην αρχή της σεζόν και στο μέσον).

Οι καρδιολογικές εξετάσεις θα βρίσκονται αποθηκευμένες σε ειδικό φάκελο από τον ιατρό της ομάδας.

Οι αιματολογικές εξετάσεις θα βρίσκονται σε ειδικό φάκελο στο γραφείο των υποδομών.

Ένας τρίτος έλεγχος που οφείλει η ΠΑΕ να διενεργήσει είναι και ο ορθοπεδικός έλεγχος που γίνεται στην αρχή της σεζόν από τον ορθοπεδικό ιατρό της ομάδας.

Η έκθεση του ιατρού φυλάσσεται στον ατομικό φάκελο του κάθε παίκτη που υπάρχει στο γραφείο των τμημάτων υποδομής.

Υπεύθυνοι για το θέμα αυτό είναι ο γιατρός της ομάδας κ. Ζήσης Γρηγόρης ορθοπεδικός.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Η ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ διά μέσου του τεχνικού διευθυντή των τμημάτων υποδομής και του εκάστοτε προπονητή, έχει θεσπίσει δύο φορές κάθε αγωνιστική χρονιά, μια πριν την περίοδο των Χριστουγέννων και μια πριν την ολοκλήρωση αυτής, να ενημερώνει πλήρως τους γονείς και κηδεμόνες των παιδιών που είναι ενταγμένα στην ακαδημία για τη βελτίωση και αγωνιστική πρόοδο των παιδιών τους. Μέσω του επίσημου site της ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ, οι γονείς και κηδεμόνες των αθλητών μας ενημερώνονται για την ακριβή ημερομηνία όπου θα λάβει χώρα η ενημέρωσή τους.

ΑΓΡΙΝΙΟ 01.02.2025

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ

Ο ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ



ΘΕΟΣΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ



Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ & Δ.ΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΜΠΕΛΕΒΩΝΗΣ