



## **ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ Γ.Φ.Σ.**

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ 2024-2029**

**ΕΚΔΟΣΗ 2025**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ</b>	<b>03</b>
<b>2. ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ</b>	<b>06</b>
<b>3. ΕΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>	<b>11</b>
<b>4. ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ</b>	<b>12</b>
<b>5. ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>14</b>
<b>6. ΣΤΑΔΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ</b>	<b>16</b>
<b>7. ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟ ΠΡΟΓΡ/ΣΜΟ</b>	<b>20</b>
<b>8. ΟΜΑΔΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ</b>	<b>22</b>
<b>9. ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ</b>	<b>23</b>
<b>10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ</b>	<b>24</b>
<b>11. ΒΑΒΙΝΙ U-7</b>	<b>25</b>
<b>12. PRE-JUNIOR U-9</b>	<b>26</b>
<b>13. JUNIOR U-10</b>	<b>27</b>
<b>14. ΠΡΟ-ΠΑΙΔΙΚΟ U-13</b>	<b>28</b>
<b>15. ΠΑΙΔΙΚΟ U-15</b>	<b>29</b>
<b>16. ΝΕΟΙ U-17</b>	<b>30</b>
<b>17. Β' ΟΜΑΔΑ U-20</b>	<b>31</b>
<b>18. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ</b>	<b>32</b>
<b>19. ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ</b>	<b>33</b>
<b>20. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ</b>	<b>33</b>
<b>21. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ</b>	<b>33</b>
<b>22. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ</b>	<b>34</b>

# ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ Γ.Φ.Σ.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ 2024-2029

### 1. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ Η ιστορία μας οδηγός μας...

#### Η αρχή

Η αρχή έγινε στις 9 Μαρτίου 1926.....

Η ίδρυση του Γυμναστικού, Φιλεκπαιδευτικού Συλλόγου «ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ» έμελλε ν' αποτελέσει ορόσημο για την τοπική κοινωνία του Αγρινίου και της Αιτωλοακαρνανίας γενικότερα. Δημιούργησε μακρόχρονη αθλητική παράδοση, αλλά παράλληλα ανέπτυξε ηγετικό ρόλο στην πολιτιστική και εκπαιδευτική εξέλιξη της περιοχής.

Άνθρωποι των γραμμάτων, της εκπαίδευσης, του πολιτισμού και λάτρεις του αθλητισμού, ήταν οι ιδρυτές του. Καταξιωμένοι πολίτες του Αγρινίου, που εξ' αρχής έταξαν ευρύτερους στόχους. Και τους πέτυχαν.

Ο ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ μεγάλωσε μέσα από την αγωνιστική του προσπάθεια, αλλά γιγαντώθηκε λόγω του έργου του στον εκπαιδευτικό τομέα. Η ίδρυση και λειτουργία ΝΥΧΤΕΡΙΝΩΝ ΣΧΟΛΩΝ, αποτέλεσε κίνηση πρωτοπόρο και μοναδική στα ελληνικά (ίσως και παγκόσμια) χρονικά. Η παροχή δωρεάν μάθησης σε άπορα ή εργαζόμενα παιδιά για δεκαετίες, πέραν των άλλων δραστηριοτήτων του, είχε αποτέλεσμα να σφυρηλατηθεί μια ισχυρή αμφίδρομη σχέση με το κοινωνικό σύνολο.

Το τρίπτυχο αθλητισμός - εκπαίδευση - πολιτισμός, σφραγίζει την πορεία του στο χρόνο και καθορίζει τη φυσιογνωμία του. Η ανάγκη να προτάξουμε το τρίπτυχο αυτό στη σημερινή εποχή, είναι ίσως μεγαλύτερη από κάθε άλλη στιγμή στη μακρόχρονη ιστορία του Συλλόγου μας.

#### Τα σύμβολα

Η επιλογή να απεικονιστεί στο έμβλημά του ο «ΤΙΤΟΡΜΟΣ Αιτωλός, ούτος άλλος Ηρακλής», κάθε άλλο παρά τυχαία μπορεί να θεωρηθεί. Ο τίμιος γίγαντας από τα όρη της Αιτωλίας, που ανάγκασε τον έξι φορές Ολυμπιονίκη Μίλωνα τον Κροτωνιάτη, να αναγνωρίσει τη σωματική δύναμη, αλλά και τη γνήσια ψυχή του, δεν θα μπορούσε να αποτελέσει καλύτερη επιλογή για τους ανθρώπους που οραματίστηκαν και ίδρυσαν έναν Σύλλογο όπως ο ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ.

Ο ΤΙΤΟΡΜΟΣ κέρδισε την εκτίμηση του μεγαλύτερου Ολυμπιονίκη όλων των εποχών, επειδή ο Αιτωλός έδειξε ανώτερος του σε σωματική και ψυχική δύναμη και πιστοποίησε στον Μίλωνα την αυθεντικότητά του. Και του παρείχε την καλύτερη φιλοξενία.

Αυτά τα χαρακτηριστικά του ΤΙΤΟΡΜΟΥ, υιοθέτησαν και ανέδειξαν όσοι τίμησαν την κυανοκίτρινη φανέλα που απεικόνιζε στο μέρος της καρδιάς, τον γνήσιο, τον αγνό, τον ταπεινό, τον ρωμαλέο Αιτωλό. Που ζητούσε κάθε μέρα να ξεπερνάει τον εαυτό του, χωρίς να κάνει αυτοσκοπό την επίδειξη της

προόδου του.

Ο βράχος μετακινούταν εύκολα με τη δύναμη των χεριών του. Ο ίδιος παρέμεινε αμετακίνητος στις αρχές που χαρακτήριζαν την πορεία του στη ζωή!

### **Με συνέπεια**

Το όραμα των ιδρυτών του και όσων στη συνέχεια πήραν τη σκυτάλη, οι αρχές πάνω στις οποίες στηρίχτηκε εξ' αρχής, η εμμονή στο αυθεντικό, η αέναη προσπάθεια για το καλύτερο, αποτέλεσαν "φάρους" που σηματοδότησαν την εξέλιξή του.

Οι αγωνιστικές διακρίσεις του έκαναν περήφανες πολλές γενιές Αιτωλών. Η πολυσχιδής δράση του έξω από τους αγωνιστικούς χώρους, τον έκαναν να διαφέρει και να θεωρείται ένας ιδιαίτερος, ξεχωριστός, οργανισμός.

Πάνω απ' όλα υπηρέτησε με συνέπεια αρχές και ιδανικά και ξεπέρασε τις όποιες δυσκολίες συνάντησε στην πορεία, χωρίς ν' αλλοιωθούν τα χαρακτηριστικά του. Δίχως εκπτώσεις που θα απέφεραν πρόσκαιρα οφέλη.

### **Τα επόμενα βήματα**

Την τελευταία δεκαετία έχουν γίνει σημαντικά βήματα προόδου, που έχουν φέρει την ομάδα στο προσκήνιο του ελληνικού ποδοσφαίρου. Η οικονομική αυτοδυναμία, η ανασυγκρότηση και οργάνωση, η απόκτηση αθλητικών εγκαταστάσεων, η εκπαίδευση και η εμπειρία των στελεχών, έφεραν την αγωνιστική ανάταση της ομάδας.

Έχει ήδη δημιουργηθεί ένα ισχυρό οικοδόμημα, που σε πρώτη φάση στοχεύει στην εδραίωση στη μεγάλη κατηγορία και μέσα απ' αυτή θα επιδιώξει στη συνέχεια την κατάληψη υψηλών βαθμολογικών θέσεων και διακρίσεων.

Πλησιάζοντας τα εκατοστά (100) γενέθλιά του ο Παναιτωλικός διαγράφει τα τελευταία χρόνια την καλύτερη αγωνιστική πορεία της ιστορίας του, έχοντας φτάσει σε πολύ ψηλό επίπεδο και σχεδιάζοντας ακόμα ψηλότερα βήματα.

Εξελίσσεται σύμφωνα με τις απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου, διατηρώντας τη φυσιογνωμία του και ενισχύοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του. Γνωρίζει πολύ καλά από πού προέρχεται, τι πρεσβεύει, ποια είναι τα θέλω του.

### **Το πρώτο λιθαράκι**

Από το καλοκαίρι του 2005 που ο Φώτης Κωστούλας ανέλαβε τα ηνία του ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΥ και τον αναμόρφωσε σε όλα τα επίπεδα, μετατρέποντάς τον σε έναν σύγχρονο, υγιή, αθλητικό οργανισμό, που ανέβηκε με σταθερά βήματα την ποδοσφαιρική κλίμακα, φρόντισε την οργάνωση των τμημάτων υποδομής, μέσω των οποίων παρέχει εκπαίδευση σε παιδιά που θέλουν να αποκτήσουν ποδοσφαιρικές γνώσεις.

Αν και είχαν γίνει στο παρελθόν ανάλογες προσπάθειες, ήταν αποσπασματικές και ως εκ τούτου χωρίς αποτέλεσμα. Τώρα για πρώτη φορά οργανώθηκαν τα τμήματα υποδομής και μάλιστα από νωρίς απέδωσε καρπούς η δουλειά που έγινε, σε ένα σύγχρονο Αθλητικό Κέντρο (EMILEON).

Τα αγωνιστικά τμήματα σημείωσαν πρωτιές και διακρίσεις σε πανελλήνιες διοργανώσεις, ενώ αρκετοί ποδοσφαιριστές ακολούθησαν όλη τη διαδρομή έως την επαγγελματική ομάδα.

Τα τμήματα υποδομής γιγαντώθηκαν με την άνοδο της ομάδας στη Super League, αφού δόθηκαν σ' αυτά περισσότεροι αγωνιστικοί διέξοδοι, με τη δυνατότητα συμμετοχής σε πανελλήνια πρωταθλήματα, όπως και η ανάπτυξή τους σε περισσότερες ηλικιακές κατηγορίες.

Ο υποβιβασμός της ομάδας την άνοιξη του 2012 διέκοψε βίαια αυτή την εξέλιξη, αφού η απουσία διοργανώσεων που θα υποστήριζαν τη συνέχιση της λειτουργίας των τμημάτων σε όλο τους το εύρος, αποτέλεσε τροχοπέδη. Παρά τον περιορισμό που επέβαλαν τα νέα δεδομένα, τα τμήματα λειτούργησαν σε ικανοποιητικό βαθμό και προετοιμάστηκαν για να συνεχίσουν την προσπάθεια τους σε υψηλότερο επίπεδο.

Η άμεση επάνοδος στη μεγάλη κατηγορία, οδήγησε σε εντατικοποίηση της προσπάθειας και από την περίοδο 2013-2014 ο Παναϊτωλικός συμμετέχει σε τρία πανελλήνια πρωταθλήματα που διοργανώνει η Super League (K20, K17, K15) και σε δύο Ενωσιακά (K12, K10), ενώ εκατόν πενήντα παιδιά ηλικίας από πέντε ετών και άνω εκπαιδεύονται στην Ακαδημία του.

### **Δύναμη παραγωγής**

Για μια ποδοσφαιρική ομάδα όπως ο ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ που εκπροσωπεί μια μεγάλη γεωγραφική περιφέρεια και διαθέτει την υλικοτεχνική υποδομή, αλλά κυρίως τη βούληση για την περαιτέρω ανάπτυξή της, η παραγωγή νέου ποδοσφαιρικού ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί πρωταρχικό στόχο.

Η εμπειρία που η έως τώρα λειτουργία έδωσε στα στελέχη της, η διαρκής προσπάθεια επιμόρφωσης, η απόκτηση πολύτιμης γνώσης μέσα από επισκέψεις, ενημέρωση, συνεργασία, με μεγάλους συλλόγους του εξωτερικού, αποτελούν σημαντικά εφόδια για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος περαιτέρω ανάπτυξης.

### **Φιλοσοφία του προγράμματος**

Η ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ έχει την υποχρέωση απέναντι στην ιστορία του Συλλόγου να συνεχίσει τη δημιουργική προσπάθεια, επενδύοντας στα δικά της παιδιά. Σκοπός είναι:

- Η εκπαίδευση των παιδιών από μικρή ηλικία (5 ετών) με προγράμματα προσαρμοσμένα στις απαιτήσεις της εκπαίδευσης ανά έτος.
  - Η ένταξή τους στη φιλοσοφία που παραπάνω περιγράφεται και η απόκτηση ποδοσφαιρικής κουλτούρας βασισμένη στο ήθος και σε αρχές που διακρίνουν το Σύλλογο και θα πρέπει να διέπουν τη συμπεριφορά κάθε μέλους του
  - Η ανάπτυξη ενός πλαισίου που θα κυριαρχεί η ευγενής άμιλλα, με στόχο την καθημερινή ατομική βελτίωση του καθενός και την ανάδειξη της συλλογικής προσπάθειας
  - Η επιλογή αθλητών που διακρίνονται και η προώθησή τους στην επόμενη αγωνιστική κλίμακα των Τμημάτων Υποδομής.
- Μέλημα της ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ είναι η παροχή επιμόρφωσης στους αθλητές της για τη βελτίωση του χαρακτήρα και της συμπεριφοράς τους, όπως και η αποτροπή τους από μάλιστα της εποχής:
- Η παράλληλη εξέλιξή τους στην σχολική εκπαίδευση και η καλύτερη δυνατή επικοινωνία και σχέση μεταξύ Ομάδας - Αθλητή - Οικογένειας.
  - Η συνεχής ενημέρωση για το μέγιστο πρόβλημα που πλήττει την υγεία αθλητών και τον ίδιο τον αθλητισμό, όπως η φαρμακοδιέγερση.
  - Η συνεχής ενημέρωση και η έμπρακτη καταδίκη κάθε ρατσιστικού φαινομένου. Γιατί, σ' αυτή την ομάδα έχουν θέση αθλητές ανεξάρτητα από τη γλώσσα που μιλούν, τη θρησκεία τους, την εθνικότητα, τη φυλή, το χρώμα τους.
  - Η συνεχής ενημέρωση για θέματα βίας και ανάρμοστης συμπεριφοράς.
  - Η συνεχής ενημέρωση για την υποχρέωση όλων να σέβονται τον άνθρωπο,

τον συναθλητή, τον αντίπαλο, τον διαιτητή.

Όποιος δεν εφαρμόσει πιστά τα παραπάνω, αυτομάτως θέτει τον εαυτό του εκτός ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΥ.

## 2. ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

### **Ενδεδειγμένες συμπεριφορές προπονητών και γονέων.**

Ο πρώτος λόγος για την παραμονή παιδιών στον αθλητισμό είναι η θετική υποστήριξη από τους προπονητές και τους γονείς. Τα παιδιά που παραμένουν στον αθλητισμό δεν εγκαταλείπουν το σχολείο, παίρνουν καλύτερους βαθμούς και έχουν λιγότερα προβλήματα ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Είναι προφανές ότι το κλειδί για ένα επιτυχημένο πρόγραμμα στην ακαδημία μας, όπου τα παιδιά θα προσέρχονται πρόθυμα και θα συνεχίζουν να συμμετέχουν στις δραστηριότητες της ακαδημίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι η θετική υποστήριξη την οποία τα παιδιά πρέπει να νιώθουν ότι τους παρέχουν ο προπονητής τους, το γενικότερο περιβάλλον και οι γονείς.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό εμείς, ως γονείς, αθλητικά στελέχη και προπονητές, να θυμόμαστε ότι ένας επιτυχημένος προπονητής ή πρόγραμμα για παιδιά δεν θεωρείται αυτό που έχει επιτύχει περισσότερες νίκες, αλλά αυτό που επιτυγχάνει την μεγαλύτερη συμμετοχή παιδιών στο άθλημα.

Σαν βοηθητική υπόμνηση, σας παραθέτω έναν κατάλογο που αναφέρεται σε συμπεριφορές που είναι συνδεδεμένες με την θετική άσκηση της προπονητικής.

- ❖ Επαινώ τα παιδιά μόνο και μόνο επειδή συμμετέχουν.
- ❖ Αναζητώ τα θετικά στοιχεία και μεγεθύνω την σημαντικότητά τους.
- ❖ Παραμένω ήρεμος όταν τα παιδιά κάνουν λάθη, βοηθώντας τα να διδαχθούν απ' αυτά.
- ❖ Έχω λογικές και εφικτές προσδοκίες.
- ❖ Συμπεριφέρομαι προς τα παιδιά με σεβασμό, αποφεύγοντας τις προσβολές, τον σαρκασμό, και την γελοιοποίηση.
- ❖ Υπενθυμίζω στα παιδιά να μην απογοητεύονται και αποκαρδιώνονται.
- ❖ Θυμάμαι να μην παίρνω πάρα πολύ στα σοβαρά τον εαυτό μου κατά την διάρκεια του παιγνιδιού.
- ❖ Διατηρώ την διάθεση ότι στον παιδικό αθλητισμό η διασκέδαση των παιδιών αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα, με πολλά γέλια και αίσθηση αστειότητας.
- ❖ Δίνω έμφαση στην ομαδικότητα, και βοηθώ τα παιδιά να σκέφτονται «εμείς» αντί «εγώ».

Αποτελώ πρότυπο αθλητικού πνεύματος:

(α) *Νίκη χωρίς χαιρεκακία*

(β) *Ήττα χωρίς παράπονα*

(γ) *Συμπεριφορά προς τους αντιπάλους και τους διαιτητές με τιμιότητα, γενναιοδωρία, και αβροφροσύνη.*

### **Επαινώ τα παιδιά μόνο και μόνο επειδή συμμετέχουν.**

Είναι σημαντικό για μας, ως προπονητές, να θέσουμε τον νεανικό αθλητισμό στην κατάλληλη προοπτική. Τα παιδιά μεγαλώνοντας σήμερα δέχονται πολλαπλές πιέσεις και φαίνεται ανόητο για τους μεγάλους να προσθέτουν επιπλέον πίεση σε ένα πεδίο που θεωρείται ότι είναι χώρος «διασκέδασης και παιγνιδιού». Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε

είναι να αναγνωρίσουμε την θετική επιλογή του παιδιού να ασχοληθεί με το ποδόσφαιρο αντί να σπαταλά άσκοπα τον ελεύθερο χρόνο του. Πρέπει να εκτιμούμε το κάθε παιδί απλώς και μόνο για την συμμετοχή του. Το παιδί επιλέγει να εμπλακεί, να έρχεται στις προπονήσεις και να συμμετέχει στους αγώνες. Ακόμη και όταν το παιδί βρεθεί σε άσχημη μέρα στην προπόνηση ή στο παιχνίδι, τουλάχιστον συμμετέχει και δεν εγκαταλείπει το άθλημα. Πρέπει να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας να μην δίνουμε σημασία και να επαινούμε τα παιδιά μόνο όταν έχουν επιτυχημένη εμφάνιση. Είναι εύκολο να επαινούμε τα παιδιά που τα καταφέρνουν καλά στην προπόνηση και στον αγώνα. Πρέπει επίσης να επαινούμε τα παιδιά που δεν διακρίνονται ιδιαίτερα αλλά παραμένουν στο άθλημα μέρα με τη μέρα, έρχονται στις προπονήσεις και στα παιχνίδια, ακόμη κι αν ο χρόνος συμμετοχής τους είναι περιορισμένος.

### **Αναζητώ τα θετικά στοιχεία και μεγεθύνω την σημαντικότητά τους.**

Λέγεται ότι μια κύρια πηγή που διαμορφώνει τον αυτοπροσδιορισμό των παιδιών είναι αυτά που ακούν για τον εαυτό τους από τους άλλους, ιδιαίτερα από τους μεγάλους. Αν θέλουμε να βοηθήσουμε να προαχθεί ένας θετικός αυτοπροσδιορισμός στα παιδιά ενώ συμμετέχουν στον αθλητισμό πρέπει να επικεντρωθούμε στην αναζήτηση των θετικών στοιχείων τους και κατόπιν να τους τα επισημάνουμε με ένθερμη επιδοκιμασία.

Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι μια υγιής σχέση είναι δομημένη κατ' αναλογία με 4 προς 1 θετικά προς αρνητικά στοιχεία. Αυτός είναι ένας καλός κανόνας αναφοράς για τους προπονητές. Όταν προσερχόμαστε στην προπόνηση ή στον αγώνα, πρέπει να έχουμε κατά νου να τηρήσουμε μια υγιή αναλογία επισήμανσης των θετικών στοιχείων προς τα αρνητικά στοιχεία.

Επιπλέον, αν θέλουμε τα παιδιά να εισπράττουν τις θετικές επισημάνσεις μας, πρέπει να είμαστε συγκεκριμένοι. «Καλή προσπάθεια» και «καλό παιχνίδι» είναι πολύ ασαφή. Τα παιδιά χρειάζονται κάτι συγκεκριμένο ώστε να μπορούν να το κατανοήσουν και να το θυμούνται (π.χ. «Μου αρέσει ο τρόπος που τοποθετείς το σώμα σου στην άμυνα,» «Μου αρέσει η αδιάκοπη προσπάθειά σου μέχρι το τελευταίο σφύριγμα της λήξης».) Η βοήθεια προς κάποιο παιδί να συνειδητοποιήσει την συγκεκριμένη πρόοδο του γίνεται πάντοτε με την επισήμανση των θετικών του στοιχείων.

Τελικά, δεν είναι αρκετό απλώς να επισημάνουμε κάποιο θετικό στοιχείο. Είναι εξ ίσου σημαντικό να του προσδώσουμε μεγάλη σημασία, να το επιδοκιμάσουμε με θερμές κινήσεις. Γιατί; Επειδή τα παιδιά ακούν, αντιδρούν και θυμούνται την κίνηση. Όσο μεγαλύτερη δημόσια θετική αναστάτωση προκαλούμε ως προπονητές όταν κάποιο παιδί κάνει κάτι σωστά, τόσο το καλύτερο. Στην πραγματικότητα, μια καλή τακτική είναι: «Να επαινείς δημόσια και να επικρίνεις ιδιαιτέρως, ιδιωτικά».

### **Παραμένω ήρεμος όταν τα παιδιά κάνουν λάθη, βοηθώντας τα να διδαχθούν απ' αυτά**

Το κλειδί για μια θετική προπονητική υποστήριξη είναι η τέχνη της αλληλεπίδρασης με κάποιο παιδί αφού έχει γίνει κάποιο λάθος. Σε ιδανικές

συνθήκες, ο νεανικός αθλητισμός προσφέρει στα παιδιά σπουδαία μαθήματα για την ζωή: 1) Είναι αποδεκτό να κάνεις κάποιο λάθος, 2) τα λάθη είναι αναπόφευκτα και 3) τα λάθη είναι «περάσματα» για μάθηση. Όταν κάποιο παιδί κάνει κάποιο λάθος σε κάποιο άθλημα, ένα από δύο πράγματα μπορεί να συμβαίνει: 1) το παιδί μπορεί να μάθει από το λάθος και να προσπαθήσει να βελτιωθεί τη επόμενη φορά, ή 2) το παιδί μπορεί να απορροφηθεί τελείως από τον φόβο ότι θα κάνει πάλι κάποιο λάθος.

Αν ο προπονητής παραμείνει ήρεμος και προσπαθήσει να δώσει οδηγίες στο παιδί, υπάρχει πιθανότητα το παιδί να θεωρήσει το λάθος σαν μια ευκαιρία για να μάθει. Αν ο προπονητής παραμείνει ήρεμος υπάρχει πιθανότητα το παιδί να παραμείνει ήρεμο, να επικεντρώσει την προσοχή του στο λάθος και να διδαχθεί απ' αυτό.

Δυστυχώς, ως ανθρώπινα όντα, συχνά έχουμε την τάση να επιδεικνύουμε εντονότερη κινητικότητα στις αρνητικές αντιδράσεις μας απ' ότι στις θετικές. Οπότε απαιτείται μια επιπλέον προσπάθεια από την πλευρά μας ως προπονητές για να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας να κάνουμε τα αδύνατα δυνατά και να παραμένουμε ήρεμοι όταν τα λάθη συμβαίνουν.

### **Έχω λογικές και εφικτές προσδοκίες**

Μια σημαντική απογοήτευση για τα παιδιά, στον αθλητισμό και στην ζωή, πηγάζει από την προσπάθειά τους να εκπληρώσουν τις προσδοκίες των μεγάλων στην ζωή τους. Κάποιες φορές, τα παιδιά νοιώθουν έντονα την ανάγκη της επιδοκίμασias από τους μεγάλους. Η έλλειψη επιδοκίμασias, εξ αιτίας ανέφικτων προσδοκιών των μεγάλων, μπορεί να αποτελέσει σημαντική αιτία χαμηλής αυτοεκτίμησias. Επειδή ο προπονητής συχνά παίζει έναν σοβαρό ρόλο στην ζωή ενός παιδιού, είναι σημαντικό να τρέφει λογικές προσδοκίες για την πορεία του παιδιού. Οι προσδοκίες ικανοτήτων ενός καλού προπονητή εδράζονται στην γνώση ότι όλα τα παιδιά στον νεανικό αθλητισμό 1) έχουν διαφορετικό επίπεδο ανάπτυξης μυοκινητικών ικανοτήτων, 2) περνούν περιόδους στασιμότητας στην ανάπτυξη των ικανοτήτων τους και 3) έχουν αναπτυξιακές «εκρήξεις» οι οποίες μπορεί να επηρεάζουν τον συντονισμό τους.

Οι προσδοκίες ενός καλού προπονητή για την ύπαρξη κινήτρων εδράζονται στην ενημερότητα ότι υπάρχουν τρία επίπεδα κινητοποίησης για τα παιδιά στον αθλητισμό: 1) μερικά παιδιά, ειδικά οι αρχάριοι, παίζουν απλώς επειδή οι γονείς τους τα κατέταξαν στην ομάδα, 2) πολλά παιδιά παίζουν επειδή η συμμετοχή τους αποτελεί κοινωνικό γεγονός που τους επιτρέπει να

συνευρίσκονται με τους φίλους τους, 3) μια μικρότερη ομάδα παιδιών, που η ηλικίας τους κυμαίνονται από 11 ως 12 χρονών παίζουν επειδή απολαμβάνουν το άθλημα για χάρη του αθλήματος.

Οι προσδοκίες αφοσίωσης των παιδιών που πρέπει να τρέφει ένας καλός προπονητής εδράζονται στην γνώση ότι το επίπεδο αφοσίωσης για προπόνηση και τελειοποίηση των ικανοτήτων εξαρτάται από την ύπαρξη κινήτρων και από το επίπεδο κινητοποίησης του παιδιού. Ένας καλός προπονητής γνωρίζει επίσης ότι η αφοσίωση φθίνει όταν το αγώνισμα παύει να αποτελεί διασκέδαση για το παιδί.

### **Συμπεριφέρομαι προς τα παιδιά με σεβασμό, αποφεύγοντας τις προσβολές, τον σαρκασμό, και την γελοιοποίηση**

Όταν ένα παιδί έρχεται για να αγωνιστεί σε κάποιο άθλημα του αξίζει να

του συμπεριφέρονται με σεβασμό. Αυτό σημαίνει ότι ο προπονητής δεν πρέπει να το προσβάλει, να το γελοιοποιεί και να σαρκάζει εις βάρος του. Ο Dr. Thomas Tutko, αναγνωρισμένος συγγραφέας, ομιλητής και αθλητικός ψυχολόγος, επισημαίνει ότι όποιος προπονητής για παιδιά προσφέρεται να αναλάβει το έργο να καθοδηγεί παιδιά σ' οποιοδήποτε άθλημα πρέπει να είναι προσεκτικός στο πως θα συμπεριφέρεται προς αυτά. Χρησιμοποιεί τον όρο «δυσνητική κακομεταχείριση του παιδιού» όταν περιγράφει την λεκτική και συναισθηματική ενόχληση που συμβαίνει εν ονόματι της «προπονητικής» στον νεανικό αθλητισμό.

### **Υπενθυμίζω στα παιδιά να μην απογοητεύονται και αποκαρδιώνονται**

Αν απογοητεύεσαι μετά από κάθε λάθος σου αυτό που κατορθώνεις είναι να προσφέρεις στον αντίπαλό σου ένα πλεονέκτημα. Έλα τώρα, διδάξου από τα λάθη σου και σταμάτα να κάνεις κακό στον εαυτό σου!»

Η παιδική ηλικία είναι μια περίοδος με ανάμικτα συναισθήματα. Τα παιδιά μέσα σε δευτερόλεπτα μεταβάλλονται από «αγέρωχα» σε «ανασφαλή». Μια σταθερή υπενθύμιση από τον προπονητή μπορεί να τα βοηθήσει να μην διαλυθούν όταν οι καταστάσεις δεν εξελίσσονται ευνοϊκά.

### **Θυμάμαι να μην παίρνω πάρα πολύ στα σοβαρά τον εαυτό μου κατά την διάρκεια του παιγνιδιού**

Τα κινούμενα σχέδια έχουν έναν ιδιαίτερο τρόπο για να μας υπενθυμίζουν τις αδυναμίες μας. Σε μια ολοφάνερη παρωδία φαίνεται κάποιο παιδί να βγαίνει από τον αγωνιστικό χώρο μετά από μια ήττα. Οι γονείς του το «σέρνουν» προς το αυτοκίνητο, και το παιδί λέει «Το παιγνίδι δεν τελείωσε ακόμη, αφού ο προπονητής μας δεν έβαλε ακόμη τα κλάματα!» Σε κάποιο άλλο επεισόδιο, φαίνεται ότι η γηπεδούχος ομάδα ηττήθηκε, ένα παιδί αγκαλιάζει τον προπονητή του που δείχνει απογοητευμένος λέγοντας «Μην στενοχωριέσαι Coach, απλώς ήταν ένα παιγνίδι παιδικού πρωταθλήματος!»

Αν και είναι μια εθελοντική θέση, μερικοί προπονητές παιδικών ομάδων φαίνεται πως την έχουν ταυτίσει με την «ζωή» τους. Το ίδιο πρόσωπο που φαίνεται τόσο ήρεμο και άνετο φεύγοντας από την προπόνηση και το παιγνίδι μεταβάλλεται σε μια τελείως διαφορετική προσωπικότητα σαν «προπονητής». Κάποιες φορές, φαίνεται πως επισυμβαίνει μια απόλυτη ταύτιση με την θέση. Στον νεανικό αθλητισμό όταν υπεισέρχεται κάποια διαδικασία «επιλογής» φαίνεται πως υπάρχει ο κίνδυνος αυξημένου εγωισμού. Μ' άλλα λόγια, είναι σαν να σκέφτεται ο προπονητής: «Παιδιά εγώ σας επέλεξα. Αν δεν αποδίδετε καλά αποδεικνύεται ότι εγώ δεν είμαι καλός».

### **Διατηρώ την διάθεση ότι στον παιδικό αθλητισμό η διασκέδαση των παιδιών αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα, με πολλά γέλια και αίσθηση αστειότητας**

Στον νεανικό αθλητισμό η διασκέδαση αποτελεί τον κύριο πόλο έλξης για τα παιδιά. Σ' όλες τις έρευνες, όταν ρωτάν τα παιδιά γιατί συμμετέχουν στον αθλητισμό, ο πρώτος λόγος είναι πάντοτε ο ίδιος - για να διασκεδάσουν. Η νίκη είναι κι αυτή ένας λόγος για την συμμετοχή τους αλλά βρίσκεται τελευταία στον κατάλογο. Τα παιδιά θέλουν να συναγωνίζονται, αλλά είναι η διασκέδαση του συναγωνισμού που έχει

σημασία, η διέγερση και η έξαψη του ανταγωνισμού, και όχι απλώς η νίκη.

Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν διασκεδάζουν. Ο αποτελεσματικός προπονητής είναι ο προπονητής που μαθαίνει τι είναι διασκεδαστικό για τα παιδιά μπαίνοντας στην θέση τους και βλέποντας τον κόσμο από την δική τους οπτική γωνία, την οπτική γωνία της διασκέδασης. Ο αποτελεσματικός προπονητής γνωρίζει ότι η διασκέδαση, το γέλιο και η διάθεση αστειότητας αποτελούν την δεύτερη φύση των παιδιών.

### **Δίνω έμφαση στην ομαδικότητα, και βοηθώ τα παιδιά να σκέφτονται «εμείς» αντί «εγώ»**

Ένας από τους σημαντικότερους θεμέλιους λίθους της αυτοπεποίθησης είναι η ανάπτυξη μιας αίσθησης ότι ανήκουμε κάπου. Είμαστε κοινωνικά ζώα και έχουμε την ανάγκη να νοιώθουμε ότι ανήκουμε σε μια ομάδα. Τα παιδιά που συμμετέχουν στον νεανικό αθλητισμό αυτόματα αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου (όνομα ομάδας, στολές ομάδας, φωτογραφίες ομάδος, συνεστιάσεις, κ.λ.π.) Όμως, ο προπονητής είναι αυτός που παίζει τον κεντρικό ρόλο για την πραγμάτωση της ιδέας της «ομάδος». Ο προπονητής εξασφαλίζει ότι όλα τα παιδιά στην ομάδα τυγχάνουν αναγνώρισης, και όχι μόνο τα «αστέρια». Ο προπονητής δεν επιτρέπει συναθλητές να αλληλοκρίνονται. Ο προπονητής ενθαρρύνει τους γονείς να δίνουν σημασία και να φιλοφρονούν όλους τους παίκτες της ομάδος, και όχι μόνο τα δικά τους παιδιά ή μόνο τους καλούς παίκτες, τα «αστέρια».

### **Αποτελώ πρότυπο αθλητικού πνεύματος**

Σε μια εποχή που το αθλητικό πνεύμα αγωνίζεται να επιβιώσει στον επαγγελματικό, κολεγιακό και συχνά στον σχολικό αθλητισμό, ο προπονητής των παιδιών αποτελεί το κύριο πρότυπο αθλητικού πνεύματος. Τα παιδιά προσβλέπουν στον προπονητή τους να τους δείξει τον δρόμο σε τρεις περιοχές του αθλητικού πνεύματος, 1) *Νίκη χωρίς χαρεκακία*, 2) *Ήττα χωρίς παράπονα*, 3) *Συμπεριφορά προς τους αντιπάλους και τους διαιτητές με τιμιότητα, γενναιοδωρία, και αβροφροσύνη*.

Η αποστολή του θετικού προπονητή είναι να διδάξει στα παιδιά να ελέγχουν τα αισθήματά τους κατά την διάρκεια του αγώνα και μετά απ' αυτόν στίς σχέσεις τους με τους αντιπάλους και τους διαιτητές.

### **Σχολική εκπαίδευση και αθλητισμός**

Η ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ θεωρεί απαραίτητη την σχολική εκπαίδευση των παιδιών και δεν επιθυμεί η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο να αποδειχτεί επιζήμια για την μόρφωσή του ή τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ δεσμεύεται ότι:

- α) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει την δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με τον ελληνικό νόμο,
- β) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει την μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του (συμπληρωματική σχολική εκπαίδευση ή επάγγελμα).

### **Μια τελευταία επισήμανση**

Σαν προπονητές είμαστε ανθρώπινα όντα, όχι ρομπότς. Σε πείσμα των καλών προθέσεών μας όλοι μπορεί να έχουμε κακές στιγμές. Ελπίζουμε, χρησιμοποιώντας τις πιο πάνω προτάσεις σαν οδηγούς, ότι θα παραμείνουμε σταθεροί στις επάλξεις, εργαζόμενοι για την επίτευξη του στόχου μας που είναι η θετική προπονητική υποστήριξη, συνεισφέροντας για να αποβεί μια επιτυχημένη αθλητική περίοδος ώστε τα παιδιά να επανακάμψουν την επόμενη περίοδο και να συνεχίσουν να συμμετέχουν στον νεανικό αθλητισμό όλα τα ευαίσθητα χρόνια της διάπλασής τους.

Η ακαδημία επιδιώκει με τον ενιαίο προγραμματισμό να δημιουργήσει μια φιλοσοφία που να βασίζεται στις ανάγκες της εποχής και να προετοιμάσει το μελλοντικό ποδοσφαιριστή. Η επίτευξη ενός υψηλού επιπέδου ποδοσφαίρου είναι μόνο τότε πραγματοποιήσιμη όταν προέρχεται από μια ευρεία βάση. Οι σημερινοί ποδοσφαιριστές των ομάδων τζούνιορ, παιδικού και εφηβικού θα αποτελέσουν τους ποδοσφαιριστές του αύριο.

Οι γρήγοροι ρυθμοί σε όλους τους τομείς επιβάλλουν εντατικοποίηση της προσπάθειας δόμησης και ανάπτυξης του ποδοσφαίρου χωρίς άσκοπη και άστοχη χρήση του χρόνου. Μόνο έτσι θα μπορέσουν οι Έλληνες ποδοσφαιριστές να ανταποκριθούν στις υψηλές απαιτήσεις του διεθνούς ποδοσφαίρου ότι αφορά τον τεχνικό - τακτικό τομέα, φυσική κατάσταση και ψυχολογικό τομέα. Θα πρέπει επομένως να ενισχυθούν τα ταλέντα σε όλους τους τομείς με εντατική και ποιοτική προπόνηση.

Ο ενιαίος προγραμματισμός έχει ως στόχο την ενίσχυση και προώθηση των ταλέντων σύμφωνα με τις ανάγκες της εποχής και τις μελλοντικές εξελίξεις στο ποδόσφαιρο.

Η επιτυχία του προγράμματος ενίσχυσης των ταλέντων εξαρτάται ουσιαστικά από την ποιότητα του έργου των προπονητών.

Ο τελικός στόχος της ενίσχυσης των ταλέντων με συστηματική και ποιοτική προπόνηση είναι να τον οδηγήσει σε ένα επίπεδο τεχνικής και τακτικής που να του επιτρέπει μελλοντικά να κατακτήσει μια υψηλή θέση στο ποδόσφαιρο και να τη διατηρήσει.

ΓΓ αυτό το σκοπό βρίσκεται η ατομική εκπαίδευση του κάθε παίκτη ξεκάθαρα στο επίκεντρο της προπόνησης.

## **3. ΕΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ**

**Ο ενιαίος προγραμματισμός κινείται κυρίως σε τρεις βασικούς άξονες**

- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα που συνεχώς ελέγχεται και αξιολογείται
- Σύγκριση με αντίστοιχες ομάδες υποδομής των επαγγελματικών ομάδων της Ελλάδος αλλά και σύγκριση σε διεθνές επίπεδο (Arsenal, Manchester United & Bayer Leverkusen)
- Συνεργασία με άλλες ακαδημίες
- Η ακαδημία δίνει μεγάλη σημασία στην εξέλιξη της προσωπικότητας των ταλέντων της. Η ανάπτυξη αυτής με βάση τις κοινωνικές αξίες όπως : σεβασμός, διάθεση να κοπιήσουν και να ιδρώσουν, αποφασιστικότητα, fair - play, ανεξαρτησία, ικανότητα αυτοκριτικής, ταύτιση με το σωματείο όπως επίσης θετική στάση για την άθληση.

## **Περιεχόμενα και περιοδικότητα**

Ασκησιολόγιο σύμφωνα με τις ανάγκες των παιδιών με βάση το ποδόσφαιρο της αλάνας με τα παιδιά να βρίσκονται στο επίκεντρο της προπόνησης.

Στάνταρτ ασκήσεις αποτελούν βασικό ασκησιολόγιο για τη βελτίωση και αυτοματοποίηση τεχνικοτακτικής συμπεριφοράς που επαναλαμβάνονται συστηματικά

Ως πιο σημαντική προπονητική αρχή στον ενιαίο προγραμματισμό λαμβάνεται η σχέση επιβάρυνση - ανάληψη για την πρόληψη της υπερκόπωσης, ιδιαίτερα σε αυτές τις ευαίσθητες φάσεις των παιδιών και εφήβων.

Επίσης στις ηλικίες 6-12 τα παιδιά λαμβάνουν ερεθίσματα και μη εξειδικευμένα πέρα από το εύρος κινήσεων του ποδοσφαίρου. Τα παιδιά και οι έφηβοι εκπαιδεύονται να εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα μόνοι τους (τεχνική ή δύναμη και αντοχή).

Οι παίκτες των τμημάτων (ηλικίες 14-20) εφαρμόζουν εξειδικευμένο ατομικό πρόγραμμα τεχνικής και τακτικής μια φορά την εβδομάδα.

## **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 προπονητικά 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.

## **4. ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**

### **Η σημασία της τεχνικής στο ποδόσφαιρο**

Η βασική τεχνική ως θεμέλιο του ποδοσφαίρου

Η ικανότητα τεχνικής του κάθε παίκτη είναι το αναντικατάστατο θεμέλιο για ένα θεαματικό, συναρπαστικό ποδόσφαιρο που εγγυάται και την επιτυχία. Η βασική τεχνική αποτελεί το θεμέλιο για την ανάπτυξη της τεχνικής θέσεων στις ηλικίες 12 και 13, 14. Με υπόστρωμα τις βασικές τεχνικές ακολουθεί το επόμενο βήμα που είναι η προπόνηση της τεχνικής θέσεων. Η προπόνηση περιλαμβάνει ασκήσεις που βελτιώνουν τους ποδοσφαιριστές με έμφαση στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικό του τερματοφύλακα, αμυντικού, παίκτη μεσαίας γραμμής και επιθετικού, σύμφωνα με το προφίλ απαιτήσεων της εκάστοτε θέσης (βλ. σχ. ).

*Η προπόνηση τεχνικής καταλαμβάνει σε όλες τις κατηγορίες του ενιαίου προγραμματισμού υψηλή θέση. Η εκμάθηση και αυτοματοποίηση των βασικών τεχνικών αποτελούν το θεμέλιο για την εξάσκηση και ανάπτυξη της τεχνικής θέσεων.*

## Η προπόνηση τεχνικής Μεθοδικές

### αρχές

- ◆ Για την προπόνηση τεχνικής στις ηλικίες 9, 10 υπάρχουν ως στόχοι η βελτίωση των βασικών τεχνικών με προπόνηση διατηρώντας συνεχώς τη χαρά για παιχνίδι. Τα παιδιά πρέπει να αποκτήσουν δικές τους εμπειρίες με παιχνίδι (αυτοεμπειρίες) και όχι εκτέλεση τεχνικής με αυστηρές εντολές προπονητή.
- ◆ Για την προπόνηση τεχνικής στις ηλικίες 11, 12 και 13, 14 υπάρχουν τρεις στόχοι και βασικές μεθοδικές αρχές οι οποίες πρέπει να ληφθούν υπόψη στις διάφορες ασκήσεις.
  - ◆ Οι παίκτες πρέπει να εκτελούν τις ασκήσεις τεχνικής
    - s σε στενούς χώρους
    - s σε υψηλό ρυθμό
    - s και κάτω από πίεση αντιπάλου
- ◆ Οι αγωνιστικοί χώροι, ο ρυθμός και η πίεση του αντιπάλου θα πρέπει να διαμορφώνεται με τέτοιο τρόπο ώστε τα παιδιά να μπορούν να εκτελούν ιδανικά τα τεχνικά στοιχεία. Όταν υπάρχει υπερφόρτωση εξαιτίας πολύ ατενών χώρων, πάρα πολύ ψηλός ρυθμός ή πολύ μεγάλη παρενόχληση αντιπάλου, η προπόνηση τεχνικής χάνει την ποιότητα, διότι δεν εκτελείται σωστά η τεχνική και δεν φθάνουμε στην επιθυμητή λύση της κατάστασης παιχνιδιού. Το ίδιο ισχύει όταν και οι ασκήσεις είναι πολύ εύκολες.
- ◆ Η έμφαση της προπόνησης τεχνικής στις ηλικίες 12, 13 και 14 δίνεται στις σίγουρες μεταβιβάσεις κυρίως μικρή μεταβίβαση και στον έλεγχο της μπάλας. Στο σημερινό ποδόσφαιρο οι χώροι παιχνιδιού είναι εξαιτίας της έξυπνης τακτικής συμπεριφοράς των παικτών πολύ στενοί. Γι' αυτό το λόγο για τη διατήρηση της μπάλας απαιτείται ακρίβεια στις μεταβιβάσεις και σίγουρος έλεγχος της μπάλας ακόμη και σε πολύ δύσκολες καταστάσεις παιχνιδιού. Η πρώτη επαφή της μπάλας αποφασίζει σε όλες τις καταστάσεις για την επιτυχή κατάληψη της ενέργειας στο παιχνίδι. Δεν πρέπει να παραμελούνται και τα υπόλοιπα τεχνικά στοιχεία - επιδεξιότητες: σουτ, κεφαλιά, ντρίμπλα και προσποιήσεις.

## Η προπόνηση τεχνικής θέσεων

- ◆ Οι παίκτες χρειάζονται στις διάφορες θέσεις (γραμμές) και διάφορες τεχνικές. Ο κεντρικός αμυντικός και ο σέντερ-φορ π.χ. χρειάζεται μια πολύ καλή τεχνική στην κεφαλιά. Ένας ακραίος παίκτης πρέπει να προετοιμάσει αυτές τις επιθετικές ενέργειες της κεφαλιάς. Αυτοί οι

παίκτες θα πρέπει να εξασκούνται ιδιαίτερα στην ακρίβεια της σέντρας.

- ◆ Οι βάσεις των τεχνικών θέσεων είναι όμως οι βασικές τεχνικές (μεταβίβαση, σουτ, τριπλά, προσποίηση, έλεγχος της μπάλας, κεφαλιά) οι οποίες πρέπει να κατέχονται από όλους τους παίκτες και να αυτοματοποιούνται σταδιακά.

#### Προπόνηση τεχνικής

- ◆ Συχνές και αρχικά χωρίς παρενόχληση επαναλήψεις της επιθυμητής κίνησης.
- ◆ Σωστή χρησιμοποίηση της τεχνικής σε όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικές αγωνιστικές καταστάσεις (υψηλή δυναμική και πίεση αντιπάλου).
- ◆ Τελειοποίηση της τεχνικής όλων των παικτών.
- ◆ Κατοχή των βασικών τεχνικών και σε υψηλό ρυθμό παιχνιδιού, σε στενούς χώρους και κάτω από πίεση.
- ◆ Απόκτηση τέλει κατοχής της εξειδικευμένης τεχνικής θέσεων.

## **5. 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. 0-6 ΕΤΩΝ: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ - ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3:3 η 4:4
2. 7-8 ΕΤΩΝ: «ΠΑΙΧΝΙΔΙ-ΑΣΚΗΣΗ-ΠΑΙΧΝΙΔΙ»
3. 9-10 ΕΤΩΝ: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
4. 11-14 ΕΤΩΝ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
5. 15-16 ΕΤΩΝ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ(1° επίπεδο καθοδήγησης)
6. 17+:ΕΤΩΝ:ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ(2° επίπεδο καθοδήγησης)

#### **ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ (5-6 ΕΤΩΝ)**

Στις ηλικίες μέχρι 6 ετών ο βασικός στόχος είναι η γνωριμία των τεχνικών στοιχείων μέσω παιχνιδιών και παιγνιωδών ασκήσεων, με σκοπό την διασκέδαση του παιδιού μέσα από την δημιουργία ευχάριστου περιβάλλοντος. Ψυχοκινητικά παιχνίδια θα πρέπει να είναι το επίκεντρο των δραστηριοτήτων της ηλικίας αυτής

Απαραίτητη προϋπόθεση το παιχνίδι να γίνεται μέσα από μικρές σχέσεις (3:3-4:4).

Τεχνική και εξάσκηση σε δεξιότητες

Τα παιχνίδια πρέπει να κατέχουν μια σημαντική αναλογία στα

περιεχόμενα της προπόνησης:

#### **ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΥΡΗΝΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Το παιχνίδι πρέπει να είναι το κεντρικό κομμάτι της προπόνησης: τα παιχνίδια πρέπει να παίζονται συνήθως σε μικρή κλίμακα [ 4 εναντίον 4 έως 6 εναντίον 6 ] και συχνά τροποποιημένα ως προς τους κανόνες για να τονίσουν ένα συγκεκριμένο στόχο προπόνησης.

*Η μέθοδος επομένως που προτείνεται ένθερμο είναι : παιχνίδι/εξάσκηση τεχνικών/ παιχνίδι .*

#### **«ΠΑΙΧΝΙΔΙ-ΑΣΚΗΣΗ-ΠΑΙΧΝΙΔΙ»**

##### **(7-8 ΕΤΩΝ)**

Αν και το μεγαλύτερο μέρος της προπονητικής μονάδας καταλαμβάνει το παιχνίδι, ωστόσο τα παιδιά θα πρέπει να αρχίσουν να έρχονται σε επαφή με απλές ασκήσεις και κινητικές δραστηριότητες.

Για τον λόγο αυτό η μέθοδος «παιχνίδι- άσκηση- παιχνίδι» θεωρείται ότι είναι η πιο ενδεδειγμένη μέθοδος για το ηλικιακό αυτό επίπεδο

##### **ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ (9-10 ΕΤΩΝ)**

Η διδασκαλία αναφέρεται στον τρόπο που ο ποδοσφαιριστής μαθαίνει τα βασικά σημεία εκτέλεσης του τεχνικού στοιχείου.

Συνδυασμός δύο τεχνικών στοιχείων

Μεθοδολογική σειρά με την αναλυτική-προοδευτική μέθοδο:

A. Θεωρία B. Πράξη Επίδειξη Απλή μορφή  
Παθητική-ενεργοπαθητική μορφή  
Αγωνιστικό παιχνίδι Τελικό παιχνίδι

##### **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (11- 14 ΕΤΩΝ)**

Η εκπαίδευση των τεχνικών -τακτικών στοιχείων αναφέρεται στον τρόπο που το στοιχείο αυτό (τεχνικό - τακτικό) χρησιμοποιείται μέσα στο παιχνίδι, τι επιδιώκεται μ<sup>7</sup> αυτό το στοιχείο και ποιος είναι ο τελικός στόχος.

Με άλλα λόγια πως το τεχνικό στοιχείο εξυπηρετεί τα τακτικά στοιχεία στα οποία εξασκούνται σε αυτό το ηλικιακό επίπεδο.

Μεθοδολογική σειρά με την αναλυτική μέθοδο:

A. Θεωρία B. Πράξη

1. Απλή μορφή
2. Παθητική μορφή
3. Ενεργητική μορφή
4. Αγωνιστικό παιχνίδι
5. Τελικό παιχνίδι

##### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1<sup>ο</sup> Επίπεδο καθοδήγησης (15-16 ΕΤΩΝ)**

Αναφέρεται στην σημασία και τον τρόπο που αυτό το στοιχείο προπονείται μέσα στο παιχνίδι.

Με άλλα λόγια πως το τεχνικό στοιχείο μπορεί να εφαρμοστεί και να εξυπηρετήσει την ομαδική τακτική. Π.χ. η μικρή μεταβίβαση χρησιμοποιείται στο παιχνίδι κατοχής της μπάλας, ο συνδυασμός μικρής- μεγάλης μεταβίβασης στις αντεπιθέσεις κ.τ.λ

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (15- 16 ΕΤΩΝ)

Μεθοδολογική σειρά :1° επίπεδο  
καθοδήγησης Α. Θεωρία Β. Πράξη

1. Παρουσίαση λύσεων (επίδειξη)
2. Ενεργητικό παιχνίδι
3. Ανατροφοδότηση
4. Παιχνίδι με διορθώσεις

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (17 + )

Μεθοδολογική σειρά:2° επίπεδο  
καθοδήγησης Α. Θεωρία Β. Πράξη

1. Ελεύθερο παιχνίδι με ενεργοπαθητική αντίσταση(επίλυση προβλημάτων)
2. Ανατροφοδότηση
3. Παιχνίδι με διορθώσεις

## 6. ΣΤΑΔΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

### ΤΑΚΤΙΚΗ

Όπως δείχνει ο προηγούμενος πίνακας η τακτική εξασκείται σταδιακά μέσω της:

1. Παιγνιώδους μορφής
2. Διδασκαλίας
3. Εκπαίδευσης
4. προπόνησης

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Όλες οι μορφές της τακτικής (ατομική, υποομαδική, ομαδική) μαθαίνονται αρχικά μέσα από το παιχνίδι και από παιγνιώδεις ασκήσεις. Δεν νοείται να κάνουμε στις ηλικίες κάτω των 10 ετών εξειδικευμένη εξάσκηση στοιχείων τακτικής , εξαιτίας της ελλιπούς νοητικής ανάπτυξης των παιδιών.

### ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Η διδασκαλία της τακτικής αναφέρεται στα βασικά σημεία εκμάθησης ενός τακτικού θέματος.

Ακολουθεί τα εξής χρονολογικά στάδια στα επιμέρους είδη της τακτικής:

1. Ατομική τακτική 11-12
2. Υποομαδική τακτική 13-14

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η εκπαίδευση ενός τακτικού στοιχείου αναφέρεται στο λόγο (γιατί) για τον οποίο εφαρμόζεται το κάθε τακτικό στοιχείο στην κάθε ηλικία με την παρακάτω σειρά

1. Ατομική τακτική 13- 14
2. Υποομαδική τακτική 15-16

### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η προπόνηση αναφέρεται στον σκοπό που το τακτικό στοιχείο

εξυπηρετεί την ομαδική τακτική στα παρακάτω στάδια:

1. Ατομική τακτική 15- 16
2. Υποομαδική τακτική 17+
3. Ομαδική τακτική 18+

#### ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Η σειρά προπόνησης της ατομικής τακτικής είναι:

1. Διδασκαλία 11- 12 ετών
2. Εκπαίδευση 13- 14 ετών
3. Προπόνηση 15+( 1° & 2° επίπεδο)

#### ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 11- 12 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

- a. ΘΕΩΡΙΑ
  - b. ΠΡΑΞΗ
1. Επίδειξη- παθητική μορφή
  2. Ενεργητική μορφή
  3. Αγωνιστικό παιχνίδι
  4. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις

#### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 13- 14 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

A. ΘΕΩΡΙΑ Β. ΠΡΑΞΗ

1. Παθητική μορφή
2. Ενεργητική μορφή
3. Αγωνιστικό παιχνίδι
4. Παιχνίδι με διορθώσεις

#### ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (1° ΕΠΙΠΕΔΟ)

15-16 ετών

Μεθοδολογική

σειρά:

1. Επιλογή λύσεων
2. Παιχνίδι με ενεργητικοπαθητική αντίσταση
3. Ανατροφοδότηση
4. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις
5. Αξιολόγηση

#### ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (2° ΕΠΙΠΕΔΟ)

17+ ΕΤΩΝ

Προponούμε το πρόβλημα που αντιμετωπίζει η ομάδα μας στην άμυνα ή στην επίθεση Μεθοδολογική σειρά:

1. Ελεύθερο παιχνίδι
2. Ανατροφοδότηση
3. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις

#### 4. Αξιολόγηση

##### ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Η σειρά προπόνησης στην υποομαδική τακτική είναι:

1. Διδασκαλία 13- 14 ετών
2. Εκπαίδευση 15- 16 ετών
3. Προπόνηση 17+( 1° & 2° επίπεδο)

##### ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 13-14 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

1. Επίδειξη
2. Παθητική μορφή
3. Ενεργητική μορφή
4. Αγωνιστικό παιχνίδι
5. Τελικό παιχνίδι

##### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 15- 16 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

###### A. ΘΕΩΡΙΑ Β. ΠΡΑΞΗ

1. Επίδειξη
2. Παθητική μορφή
3. Ενεργητική μορφή
4. Αγωνιστικό παιχνίδι
5. Τελικό παιχνίδι

##### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (1° ΕΠΙΠΕΔΟ)

16+ ετών

Προponούμε το πρόβλημα που αντιμετωπίζει η ομάδα μας αμυντικά ή επιθετικά.

Μεθοδολογική σειρά:

1. Επιλογή λύσεων
2. Παιχνίδι με ενεργοπαθητική αντίσταση
3. Ανατροφοδότηση
4. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις
5. Αξιολόγηση

##### ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (2° ΕΠΙΠΕΔΟ)

17+ ετών

Προponούμε το πρόβλημα που αντιμετωπίζει η ομάδα μας αμυντικά ή επιθετικά.

Μεθοδολογική σειρά:

1. Ελεύθερο παιχνίδι
2. Ανατροφοδότηση
3. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις
4. Αξιολόγηση

##### ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΩΝ

Στα θέματα της τακτικής των γραμμών (αμυντικά και επιθετικά), η

πορεία εξάσκησης ακολουθεί την εξής σειρά:

1. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 13- 14
2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 15- 16
3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 17+( 1° & 2° επίπεδο)

#### ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ 13- 14 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

1. Επίδειξη (των αμυντικών ή επιθετικών συμπεριφορών, πάντα στην λογική των αριθμητικών σχέσεων μέσα από τους σχηματισμούς που χρησιμοποιεί κάθε ομάδα).
2. Παθητική μορφή
3. Ενεργητική μορφή
4. Αγωνιστικό παιχνίδι
5. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις

#### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 15- 16 ΕΤΩΝ

Μεθοδολογική σειρά:

A. Θεωρία (επειδή οι παίκτες γνωρίζουν ήδη τις αμυντικές ή επιθετικές συμπεριφορές στις αντίστοιχες του αντιπάλου, γι' αυτό απλό τις υπενθυμίζουμε σε θεωρητική βάση ).

B. Πράξη

1. Παιχνίδι σε αργό ρυθμό
2. Παιχνίδι σε ενεργητικό ρυθμό
3. Αγωνιστικό παιχνίδι
4. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (1ο επίπεδο καθοδήγησης ) 16-17ετών

Προπονούμε το πρόβλημα που παρουσιάζει η ομάδα μας στην αμυντική ή επιθετική συμπεριφορά μιας γραμμής.

Μεθοδολογική σειρά:

1. Επιλογή λύσεων (ο προπονητής παρουσιάζει 2-3 λύσεις)
2. Παιχνίδι ενεργητικό
3. Ανατροφοδότηση
4. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις
5. Αξιολόγηση

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (2° επίπεδο)

17+

Προπονούμε το πρόβλημα που παρουσιάζει η ομάδα μας στην αμυντική ή επιθετική συμπεριφορά μιας γραμμής σε συνεργασία με άλλη. Μεθοδολογική σειρά:

1. Ελεύθερο παιχνίδι (οι παίκτες προσπαθούν να βρουν λύσεις στο πρόβλημα. Ο προπονητής καθοδηγεί την αντίπαλη ομάδα δίνοντας τρόπους συμπεριφοράς επιμένοντας στην διατήρηση του σχηματισμού).
2. Ανατροφοδότηση (για λύση του προβλήματος)
3. Τελικό παιχνίδι με διορθώσεις
4. Αξιολόγηση

## **7. ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ**

**Στον μακροχρόνιο προγραμματισμό προτείνονται για τις ομάδες U11 μέχρι U 17 το σύστημα 4:3:3 και το 4:4:2 (και οι παραλλαγές π.χ 4-2-3-1).**

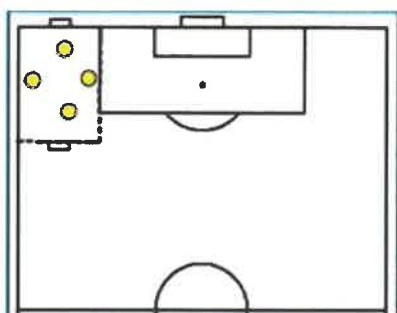
Η βασική διάταξη 4:3:3 ή 4:4:2 έχει τα πλεονεκτήματα:

- ◆ Ισομερής καταμερισμός του αγωνιστικού χώρου στους 11 παίκτες.
- ◆ Αποφυγή άσκοπης επιβάρυνσης.
- ◆ Προτεραιότητες στις τεχνικο-τακτικές δεξιότητες χωρίς να παραμερίζονται οι απαιτήσεις φυσικής κατάστασης.
- ◆ Διευκόλυνση ενός παιχνιδιού που διακρίνεται για εύστοχη και αποτελεσματική συνεργασία από το χώρο της άμυνας στη μεσαία γραμμή προς τους επιθετικούς που διατάσσονται σε βάθος.
- ◆ Εύστοχη επιθετική ανάπτυξη με κλασικά εξτρέμ.

Οι σχηματισμοί που παίζουν οι ομάδες των τμημάτων υποδομής πρέπει να εξυπηρετούν τις ανάγκες της πρώτης ομάδας. Δηλαδή στα τμήματα 11X11 να παίζουν με τον ίδιο σχηματισμό και την ίδια στρατηγική.

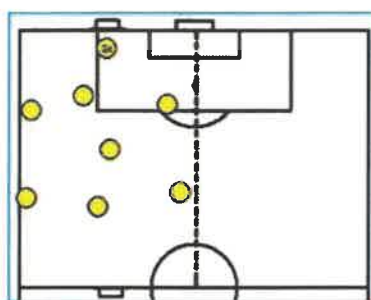
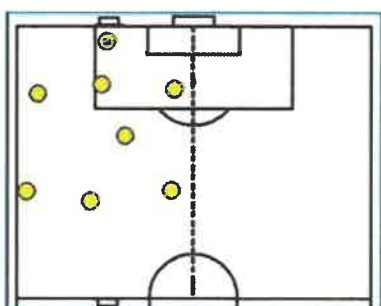
**U7**

Παιχνίδι 4v4 χωρίς σχηματισμό



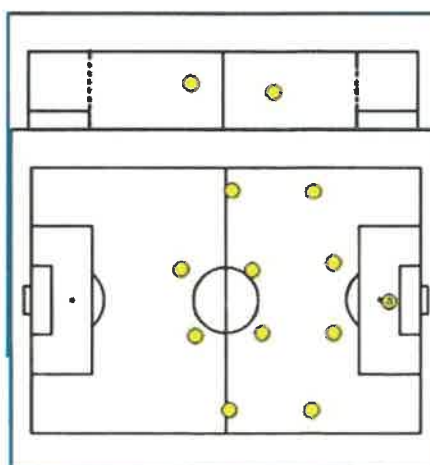
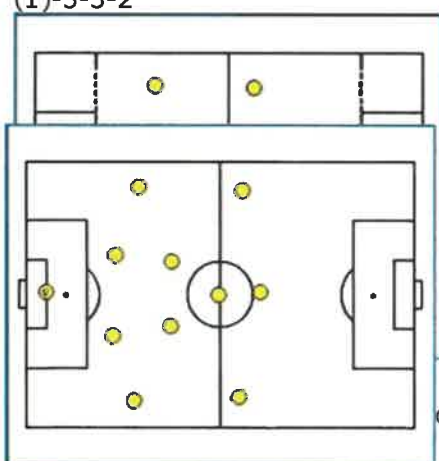
**U9**

7+1 με σχηματισμό (1)-3-1-3 και (1)-3-3-1



**U11**

8+1 με σχηματισμό (1)-3-2-3 και (1)-3-3-2



αι (1)-4-4-2

## **8. ΟΜΑΔΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΟΜΑΔΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣΓΦΣ</b>			
<b>Ομάδα</b>	<b>Ηλικία</b>	<b>Διοργάνωση στην οποία συμμετέχει και κατάταξη</b>	
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	ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΕΠΣ ΑΙΤ/ΝΙΑΣ	

## **9. ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

ΠΑΕ  
ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ  
ΘΕΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ</b>	<b>ΟΜΑΔΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ</b>
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ19</b> ΖΑΠΑΝΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA A'	<b>ΟΜΑΔΑ Κ19 (18-19 ΕΤΩΝ)</b> ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ19 SUPERLEAGUE
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ17</b> ΜΠΕΛΕΒΩΝΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA A'	<b>ΟΜΑΔΑ Κ17 (16-17 ΕΤΩΝ)</b> ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ17 SUPERLEAGUE
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ15</b> ΤΕΓΟΥΣΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA A	<b>ΟΜΑΔΑ Κ15 (14-15 ΕΤΩΝ)</b> ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ15 SUPERLEAGUE
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ12</b> ΚΑΤΡΙΜΠΟΥΖΑΣ ΔΗΗΤΡΙΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA A	<b>ΟΜΑΔΑ Κ12 (11-12 ΕΤΩΝ)</b> ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Κ12 ΕΠΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ10</b> ΡΗΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA B	<b>ΟΜΑΔΑ Κ10 (8-9 ΕΤΩΝ)</b> ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΡΟΠΑΙΔΩΝ ΕΠΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

## **10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

**ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ**

**ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ: ΘΕΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ- ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA PRO**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ19: ΖΑΠΑΝΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ - ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA Α΄**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ17: ΜΠΕΛΕΒΩΝΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ- ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA Α΄**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ15: ΤΕΓΟΥΣΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ - ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA Α΄**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ12: ΚΑΤΡΙΜΠΟΥΖΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ - ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA Α΄**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ10: ΡΗΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ - ΔΙΠΛΩΜΑ UEFA Β΄**

## **11. BABINI U-7**

### **ΑΓΩΝΕΣ:**

Παιχνίδια 4v4 σε μικρές εστίες, χώρος παιχνιδιού 25 X 15 μέτρα

### **ΣΤΟΧΟΙ:**

Η υποστήριξη της ανάπτυξης των παιδιών, νοητικά και σωματικά. Σε αυτή την ηλικία η προπόνηση περιέχει πολλά παιδαγωγικά παιχνίδια: ισορροπία, μετακινήσεις, άλματα, νευρομυϊκή συναρμογή - συντονισμός, ρίψεις κτλ.

Το ποδόσφαιρο υπάρχει στη προπόνηση σε μορφή παιχνιδιού (1 v 1, 2v2, 3v3, 4v4).

Σε αυτή την ηλικία γίνεται μια εξοικείωση με τον χώρο του ποδοσφαίρου.

### **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:**

#### **ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:**

Συναρμογή

Ισορροπία

Μετακινήσεις

Άλματα

Ρίψεις

Εξοικείωση με τη μπάλα

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ:**

2 με 3 προπονήσεις τη βδομάδα 1

αγώνας κάθε 2 βδομάδες

## 12. PRE-JUNIOR U-9

### ΑΓΩΝΕΣ:

Παιχνίδια 7+ 1 τερματοφύλακας, χώρος παιχνιδιού 25 X 45 μέτρα **ΣΤΟΧΟΙ:**  
Σε αυτή την ηλικία γίνεται η διδασκαλία της βασικής τεχνικής το ποδοσφαίρου. Μπορούν να συνδυαστούν δύο τεχνικά στοιχεία που έχουν διδαχθεί ξεχωριστά.

### ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

#### ΤΕΧΝΙΚΗ:

Οδήγημα της μπάλας

Προσποίηση (μία το πολύ δύο), αλλαγή κατεύθυνσης (μία)

Μεταβίβαση με το εσωτερικό

Υποδοχή με τη σόλα και το εσωτερικό

Σουτ με το πάνω μέρος του ποδιού (κουντεπιέ)

#### ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

Συναρμογή

Ισορροπία

Μετακινήσεις

Άλματα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ: **3 προπονήσεις τη βδομάδα 1 αγώνας**

**κάθε βδομάδα**

### **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 κουντεπιέ Μεγάλη μεταβίβαση

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

Κεφαλιά

##### ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

Συναρμογή

Ισορροπία

Μετακινήσεις

Άλματα

ταχύτητα

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ:

3-4 προπονήσεις την εβδομάδα

## **14. ΠΡΟ-ΠΑΙΔΙΚΟ U-13**

### 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, Iví

#### 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 IIvII, 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 αναερόβιο 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 11 ν 11, 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-20**

### **ΑΓΩΝΕΣ:**

Παιχνίδια 11 ν 11, 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**

(το ίδιο πρόγραμμα προπονήσεων που ακολουθεί η πρώτη ομάδα)

## **18. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ**

Οι προπονήσεις και οι αγώνες των ομάδων των τμημάτων υποδομής γίνονται στο αθλητικό κέντρο EMILEON όπως και της επαγγελματικής ομάδας.

Το EMILEON δημιουργήθηκε 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 **Επίσης χώρους**

### **ψυχαγωγία:**

- Κεντρική πισίνα μήκους 45 μ.
- Πισίνα fun με 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. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Τα έξοδα λειτουργίας των τμημάτων υποδομής καλύπτονται από την ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ όπως εμφανίζονται στις οικονομικές καταστάσεις, αξιοποιώντας το ποσό που δίνει κάθε χρόνο η UEFA (Solidarity).

## 21. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ κατά της φαρμακοδιέγερσης χωρίζεται σε τρία επίπεδα.

**Επίπεδο Α ':** Περιλαμβάνει τη διαδικασία που ακολουθείται στις ομάδες **BABINI-PRE JUNIOR-JUNIOR.**

Πρώτη ενέργεια στα τμήματα αυτά είναι οι αντίστοιχοι προπονητές να αναφέρονται στη διατροφή που πρέπει να κάνουν τα παιδιά και τους παραδίδουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής ως παράδειγμα.

Δεύτερη ενέργειά μας είναι η ομιλία της διατροφολόγου της ομάδας μας στην αρχή της χρονιάς προς τα παιδιά αλλά και προς τους γονείς (Σεπτέμβριο μήνα) καθώς και η επίδειξη ωφελίμων τροφών.

Τρίτη ενέργεια είναι η επίδειξη σχετικών βίντεο από τους προπονητές κατανοητά στα παιδιά αυτής της ηλικίας, **π.χ. (ΑΣΤΕΡΙΞ- ΟΒΕΛΙΞ παραγωγής μιας ομάδας μαθητών και καθηγητών)**

**ΕΠΙΠΕΔΟ Β ':** Περιλαμβάνει τη διαδικασία που ακολουθείται στις ομάδες **ΠΡΟ ΠΑΙΔΙΚΟ (U13) και ΠΑΙΔΙΚΟ (U15).**

Πέραν των συχνών αναφορών που γίνονται από τους προπονητές των ομάδων αυτών για τη διατροφή (παραδίδετε εβδομαδιαίο πρόγραμμα ως παράδειγμα για τα παιδιά και τους γονείς) η πρώτη μας βασική ενέργεια είναι η ομιλία της διατροφολόγου μας στην αρχή της ποδοσφαιρικής χρονιάς για το τι είναι το ΝΤΟΠΙΝΚ και τι είναι οι απαγορευμένες- διεγερτικές ουσίες.

Δεύτερη ενέργεια είναι η ομιλία του ιατρού της ομάδας μας κάνοντας και αυτός γενικές αναφορές για το ΝΤΟΠΙΝΚ και τις απαγορευμένες ουσίες με την προβολή διαφόρων διαφανειών κατανοητές στα παιδιά αυτής της ηλικίας (πριν την έναρξη της ποδοσφαιρικής χρονιάς).

**ΕΠΙΠΕΔΟ Γ':** Περιλαμβάνει τη διαδικασία που ακολουθείται στις ομάδες **U17 ΚΑΙ U20.**

Εδώ η διαδικασία γίνεται πολύ λεπτομερείς με αναφορές σε όλες τις παραμέτρους του ΝΤΟΠΙΝΚ.

Ο προπονητής συνεχίζει να έχει σημαντικό ρόλο για το θέμα αυτό με συχνές ομιλίες με τους παίκτες του ακόμα και ατομικές.

Ο σημαντικότερος όμως παράγων εκπαίδευσης σ' αυτές τις ηλικίες είναι ο ιατρός της ομάδας μας.

Στην αρχή της κάθε ποδοσφαιρικής χρονιάς διοργανώνει μια ομιλία για την φαρμακοδιέγερση με προβολή και ανάλυση συγκεκριμένων διαφανειών οι οποίες μοιράζονται στους παίκτες και των δύο αυτών ομάδων για περαιτέρω μελέτη.

Στα μέσα της ποδοσφαιρική σεζόν διοργανώνεται ξανά μία ίδια ομιλία από τον ιατρό μας και γίνεται αναφορά σε κάποια γεγονότα ΝΤΟΠΙΝΚ που ίσως έχουν συμβεί ανά τον αθλητικό κόσμο.

## **22. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

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

**A ' Στις ομάδες BABINI-PRE JUNIOR-JUNIOR - ΠΡΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟ** 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 U17 και U19 η 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, και ο Φυσικοθεραπευτής κ. Κοσμάς Λάμπρος.

\*Στην ομάδα U19 ο αιματολογικός έλεγχος γίνεται τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο, (αρχή και μέσα της περιόδου γιατί οι αγωνιστικές απαιτήσεις είναι όπως και της πρώτης ομάδας).

## **23. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΕΛΕΧΩΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ**

Κάθε σεζόν πριν την έναρξη της προετοιμασίας των τμημάτων υποδομής διεξάγονται στο προπονητικό κέντρο της ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ (EMILEON sport center) ανοιχτές δοκιμαστικές διαδικασίες επιλογής με στόχο την στελέχωση των τμημάτων υποδομής.

Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τα κάτωθι:

1. Σωματομετρικές μετρήσεις, εργομετρικές αξιολογήσεις.
2. Αίτηση του ενδιαφερόμενου που υποβάλλεται στην ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ
3. Κάρτα υγείας αθλητή.

## 24. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την διαδικασία στελέχωσης των τμημάτων υποδομής μπορείτε να απευθυνθείτε στην γραμματεία της ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ  
Τηλέφωνο: 2641029584  
Email: [info@panetolikos.gr](mailto:info@panetolikos.gr)

**ΑΓΡΙΝΙΟ 01.02.2026**

**ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ**

**Ο ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

**ΘΕΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ**



**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ & Δ.ΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ**



**ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΜΠΕΛΕΩΝΗΣ**