



ARIS FOOTBALL CLUB

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ 2025-2030

01 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025

ΠΑΕ ΑΡΗΣ

acadimies@arisfc.com.gr

info@arisfc.com.gr

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ
novibet

NOVA



[1]

**KARIPIDIS
PALLET'S**

MIRAVAL

 **AMANI**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	
Α) ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	σελ. 3
Β) ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ – ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ	σελ. 4
Γ) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ	σελ. 5
Δ) ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ	σελ. 6
Ε) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ	σελ. 7
Ζ) ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	σελ. 8-20
Η) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ	σελ. 21-22
Θ) ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	σελ. 22
Ι) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ & ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	σελ. 23-28
Κ) ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	29
Λ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ	29
Μ) ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	29



Α) ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η ΠΑΕ ΑΡΗΣ θεωρεί υψίστης σημασίας το κομμάτι των ακαδημιών, για αυτό τον λόγο επενδύει στην εξέλιξη αυτών με τον σαφή ορισμό της φιλοσοφίας του προγράμματος, την θέσπιση στόχων, την ανάπτυξη στρατηγικής (εκπαιδευμένο προσωπικό & χρήση εξοπλισμένων υποδομών) & την αξιολόγηση (μέτρηση στόχων & διόρθωση των σημείων που χρειάζονται διόρθωση).

Η φιλοσοφία του προγράμματος ανάπτυξης των υποδομών της ΠΑΕ ΑΡΗΣ είναι η ανίχνευση των ταλέντων (χωρίς διακρίσεις σε γλώσσα, θρησκεία, ηλικία, εθνικότητα & φυλή) δίνοντας τους την δυνατότητα να εξελιχθούν & να καταλάβουν θέσεις που θα φέρουν διακρίσεις τόσο για τους ίδιους όσο και για την ΠΑΕ.

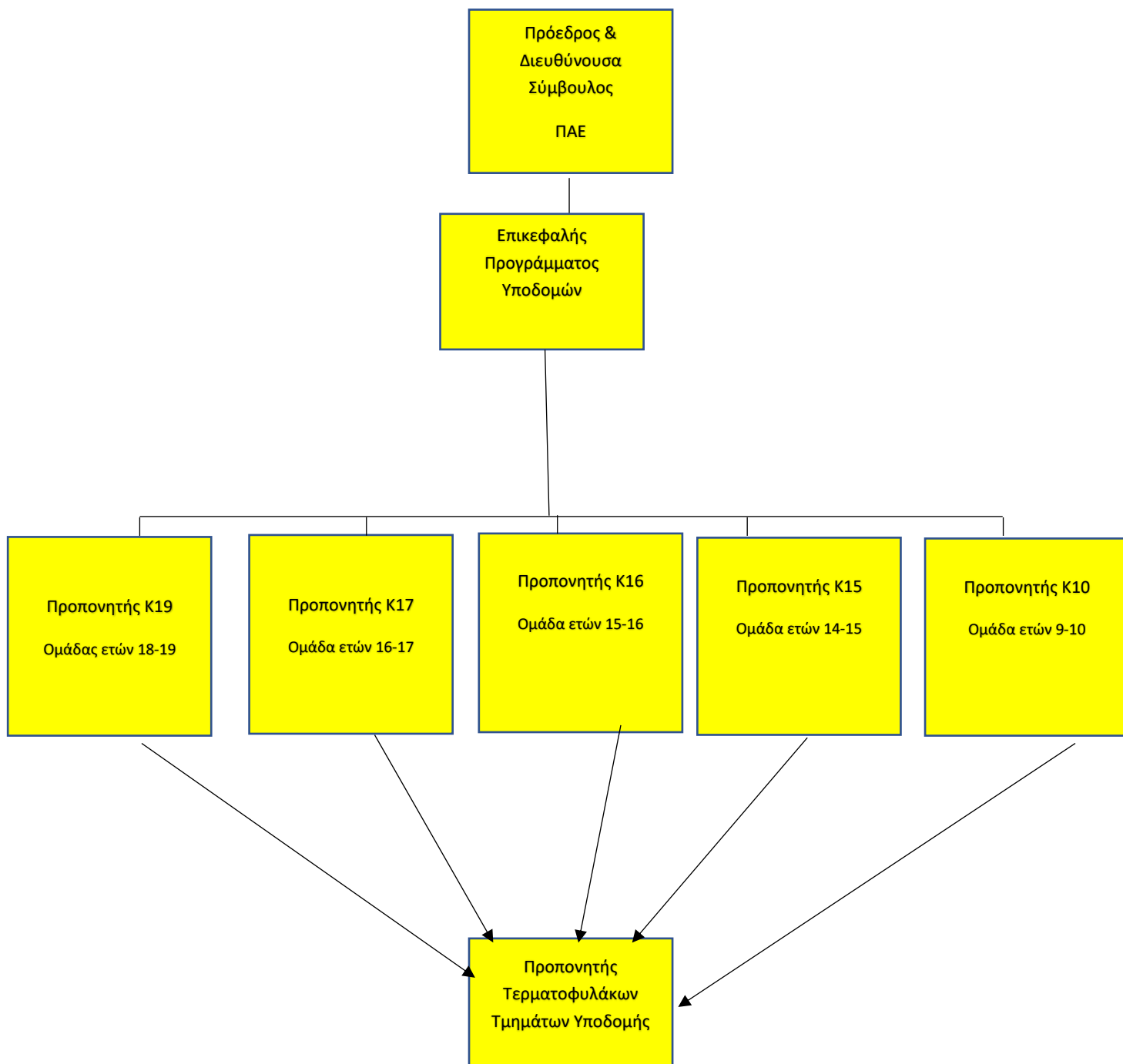
Κύριοι στόχοι του προγράμματος είναι:

- Η προσέλκυση νέων που θα αγαπήσουν το ομαδικό παιχνίδι και το ποδόσφαιρο.
- Ανάπτυξη των **παιδιών** σε:
 - αθλητικό επίπεδο (βελτίωση ατομικών δεξιοτήτων μέσω της εκμάθησης των στοιχείων του παιχνιδιού & του ευ αγωνίζεσθαι),
 - κοινωνικό & ψυχολογικό επίπεδο (ανάπτυξη εμπιστοσύνης & σεβασμού σε επίπεδο συμπαίκτων – αντιπάλων – αποφάσεων προπονητών – αποφάσεων διαιτητών, πρωτοβουλίας, επικοινωνίας).
- Η επίτευξη ψυχαγωγίας και διασκέδασης.
- Ενσωμάτωση εκείνων των ταλέντων που θα στελεχώνουν την πρώτη ομάδα, με απώτερο σκοπό την μεταπώληση τους και την δημιουργία εσόδων για την ΠΑΕ.
- Δημιουργία “υγιών” φιλάθλων που θα αγαπούν τον αθλητισμό και το ποδόσφαιρο και θα έχουν σωστά πρότυπα συμπεριφοράς εντός και εκτός αθλητικών χώρων.
- Δημιουργία ενός αισθήματος ασφάλειας και ικανοποίησης **στους γονείς** για την εκπαίδευση των παιδιών τους, την δημιουργία αξιών, την δημιουργική απασχόληση τους, την εξέλιξη τους και την επαγγελματική τους προοπτική.
- Μακροπρόθεσμα η παραγωγή ταλέντων **για το Ελληνικό ποδόσφαιρο**.

Βασικός πυλώνας κάθε προγράμματος είναι η απρόσκοπτη συνέχιση της σχολικής εκπαίδευσης.



Β) ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ



Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών: Κολτσιδάς Γεώργιος (Κάτοχος UEFA A')



ARIS FOOTBALL CLUB

Γ) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ
- ΓΕΝΙΚΟΣ ΑΡΧΗΓΟΣ
- ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ19
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ17
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ16
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ15
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ10
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

- ΙΑΤΡΟΣ
- ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



Δ) ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Η ΠΑΕ ΑΡΗΣ έχει την αποκλειστική χρήση του γηπέδου Κλεάνθης Βικελίδης το οποίο χρησιμοποιούν ως έδρα όλες οι ομάδες της. Το γήπεδο διαθέτει:

- φυσικό χλοοτάπητα,
- αποδυτήρια,
- ηλεκτροφωτισμό,
- γυμναστήριο,
- ιατρείο,
- αίθουσα μασάζ,
- γραφείο προπονητών
- γραφείο παρατηρητή αγώνα,
- γραφείο διαιτητών,
- γραφείο υπεύθυνου ιματισμού & αποθήκες ιματισμού τουαλέτες.

Χωρητικότητα: 18540 θέσεων

Επίσης, οι ομάδες των τμημάτων υποδομών που αγωνίζονται στα αντίστοιχα Πρωταθλήματα Κ19, Κ17 και Κ15 της Super League, χρησιμοποιούν ως έδρα και το Δημοτικό Γήπεδο Φιλύρου το οποίο καλύπτει πλήρως όλες τις απαραίτητες προδιαγραφές.

ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ – ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΑ

Διαθέτει δύο βοηθητικά γήπεδα κανονικών διαστάσεων στο προπονητικό κέντρο Ν.Ρυσίου, με:

- φυσικό χλοοτάπητα,
- αποδυτήρια,
- γραφείο προπονητών
- γυμναστήριο κλειστό με όργανα,
- ιατρείο,
- αίθουσα μασάζ,
- meeting room - εστιατόριο,
- parking,
- αποθήκες ιματισμού,
- τουαλέτες



Ε) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΗΓΩΝ & ΧΡΗΣΕΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ της ΠΑΕ ΑΡΗΣ	
ΕΣΟΔΑ (ΠΗΓΕΣ)	
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ	
ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ (από τον κεντρικό προϋπολογισμό της ΠΑΕ)	
ΣΥΝΟΛΟ	
ΕΞΟΔΑ (ΧΡΗΣΕΙΣ)	
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ	
ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ (Προπονητές, γυμναστές, διοικητική υποστήριξη, κτλ)	
ΕΡΓΟΔΟΤΙΚΕΣ ΕΙΣΦΟΡΕΣ	
ΑΓΟΡΑ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ & ΛΟΙΠΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ	
ΕΞΟΔΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΟΜΑΔΑΣ (για εκτός έδρας αγώνες)	
ΕΞΟΔΑ ΔΙΑΤΗΣΙΑΣ (για εντός έδρας αγώνες)	
ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ	
ΕΞΟΔΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ	
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ (συμπ. εκτίμηση αποσβέσεων μηχανημάτων συντήρησης χλοοτάπητα γηπέδων)	
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΥΠΟΔΟΜΩΝ (Περιφράξεις, Κτηριακά, Ηλεκτρολογικά κτλ)	
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΑ ΚΟΣΤΗ (Δελτία, παράβολα, κτλ)	
ΕΞΟΔΑ ΠΑΡΟΧΩΝ (Ρεύμα, νερό, τηλέφωνο, ίντερνετ)	
ΚΟΣΤΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ (Δικηγόρος, Λογιστής, Δημοσιογράφος, Γραμματεία κτλ)	
ΔΙΑΦΟΡΑ ΛΟΙΠΑ ΕΞΟΔΑ	



Ζ) ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Κ19		
Ο ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 3 ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΥΣ		
1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	3. ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 6-7 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
1 ^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ
2 ^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ
3 ^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΟ
4 ^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ
5 ^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ
6 ^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ

2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ							
Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 8 ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΥΣ (διάρκεια 5 εβδομάδες)							
1 ^{ος} 8 ^{ος} – 9 ^{ος}	2 ^{ος} 10 ^{ος} – 11 ^{ος}	3 ^{ος} 11 ^{ος} – 12 ^{ος}	4 ^{ος} 12 ^{ος} – 1 ^{ος}	5 ^{ος} 1 ^{ος} – 2 ^{ος}	6 ^{ος} 2 ^{ος} – 3 ^{ος}	7 ^{ος} 3 ^{ος} – 4 ^{ος}	8 ^{ος} 4 ^{ος} – 5 ^{ος}

ΣΤΟΧΟΙ ΜΕΣΟΚΥΚΛΩΝ	
1 ^{ος}	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (1 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ)
2 ^{ος}	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (2 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ)
3 ^{ος}	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ
4 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΑΜΥΝΤΙΚΟ 3 ^ο – ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ)
5 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΜΕΣΑΙΟ 3 ^ο – ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ)
6 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ (ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ 3 ^ο – ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ)
7 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ
8 ^{ος}	ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΙΕΣΗ ΣΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΤΡΙΤΟ

3. ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
Η ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 3-4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΤΟΧΟΙ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ
ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ – ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ



ARIS FOOTBALL CLUB

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
✓	✓	✓	✓	✓	ΑΓΩΝΑΣ	ΡΕΠΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ – ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΝΤΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ – ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ – ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ
ΣΑΒΒΑΤΟ: ΑΓΩΝΑΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ: ΡΕΠΟ

K17

Ο ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 3 ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΥΣ

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	3. ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
-----------------	------------------------	------------------------

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 6-7 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ

2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ

3^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΟ

4^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ

5^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ

6^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ

2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 8 ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΥΣ (διάρκεια 5 εβδομάδες)

1 ^{ος} 8 ^{ος} – 9 ^{ος}	2 ^{ος} 10 ^{ος} – 11 ^{ος}	3 ^{ος} 11 ^{ος} – 12 ^{ος}	4 ^{ος} 12 ^{ος} – 1 ^{ος}	5 ^{ος} 1 ^{ος} – 2 ^{ος}	6 ^{ος} 2 ^{ος} – 3 ^{ος}	7 ^{ος} 3 ^{ος} – 4 ^{ος}	8 ^{ος} 4 ^{ος} – 5 ^{ος}
--	---	---	---	--	--	--	--

ΣΤΟΧΟΙ ΜΕΣΟΚΥΚΛΩΝ

1 ^{ος}	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – 1 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ
2 ^{ος}	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – 2 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ
3 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΜΕΣΑΙΟ 3 ^ο – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ
4 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΜΕΣΑΙΟ 3 ^ο – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ
5 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΜΕΣΑΙΟ 3 ^ο – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩΝ
6 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΜΕΣΑΙΟ 3 ^ο – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕΣΩΝ
7 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ 3 ^ο – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ
8 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ 3 ^ο – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ



ARIS FOOTBALL CLUB

3. ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Η ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 3-4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΤΟΧΟΙ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ – ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΡΕΠΟ	✓	✓	✓	✓	✓	ΑΓΩΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ: ΡΕΠΟ

ΤΡΙΤΗ: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ - ΑΕΡΟΒΙΟ

ΤΕΤΑΡΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ – ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ - ΤΑΚΤΙΚΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΗ: ΑΓΩΝΑΣ

K16

Ο ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 3 ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΥΣ

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

3. ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 6-7 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ

2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ

3^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΟ

4^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ

5^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ

6^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ

2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 8 ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΥΣ (διάρκεια 5 εβδομάδες)

1 ^{ος}	2 ^{ος}	3 ^{ος}	4 ^{ος}	5 ^{ος}	6 ^{ος}	7 ^{ος}	8 ^{ος}
8 ^{ος} – 9 ^{ος}	10 ^{ος} – 11 ^{ος}	11 ^{ος} – 12 ^{ος}	12 ^{ος} – 1 ^{ος}	1 ^{ος} – 2 ^{ος}	2 ^{ος} – 3 ^{ος}	3 ^{ος} – 4 ^{ος}	4 ^{ος} – 5 ^{ος}

ΣΤΟΧΟΙ ΜΕΣΟΚΥΚΛΩΝ

1^{ος} ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ

2^{ος} ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩΝ

3^{ος} ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – 1^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ
novibet

NOVA



[10]

**KARIPIDIS
PALLET'S**

MIRAVAL

AMANI



ARIS FOOTBALL CLUB

4 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ
5 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩΝ
6 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ
7 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – 1 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΡΑΜΜΩΝ ΑΜΥΝΑΣ ΜΕ ΚΕΝΤΡΟΥ
8 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – 2 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΡΑΜΜΩΝ ΚΕΝΤΡΟΥ ΜΕ ΕΠΙΘΕΣΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ						
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΡΕΠΟ	✓	✓	✓	✓	✓	ΑΓΩΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ: ΡΕΠΟ
ΤΡΙΤΗ: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ - ΑΕΡΟΒΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ – ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ – ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ
ΚΥΡΙΑΚΗ: ΑΓΩΝΑΣ

K15		
Ο ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 3 ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΥΣ		
1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	3. ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 6-7 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ
2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ
3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΟ
4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ
5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ
6 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ : ΤΑΚΤΙΚΗ - ΦΙΛΙΚΑ

2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ							
Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 8 ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΥΣ (διάρκεια 5 εβδομάδες)							
1 ^{ος} 8 ^{ος} – 9 ^{ος}	2 ^{ος} 10 ^{ος} – 11 ^{ος}	3 ^{ος} 11 ^{ος} – 12 ^{ος}	4 ^{ος} 12 ^{ος} – 1 ^{ος}	5 ^{ος} 1 ^{ος} – 2 ^{ος}	6 ^{ος} 2 ^{ος} – 3 ^{ος}	7 ^{ος} 3 ^{ος} – 4 ^{ος}	8 ^{ος} 4 ^{ος} – 5 ^{ος}

ΣΤΟΧΟΙ ΜΕΣΟΚΥΚΛΩΝ	
1 ^{ος}	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ
2 ^{ος}	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩΝ



ARIS FOOTBALL CLUB

3 ^{ος}	ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – 1 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ
4 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ
5 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩΝ
6 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ
7 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – 1 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΡΑΜΜΩΝ ΑΜΥΝΑΣ ΜΕ ΚΕΝΤΡΟΥ
8 ^{ος}	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – 2 ^ο ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΡΑΜΜΩΝ ΚΕΝΤΡΟΥ ΜΕ ΕΠΙΘΕΣΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΡΕΠΟ	✓	✓	✓	✓	✓	ΑΓΩΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ: ΡΕΠΟ
ΤΡΙΤΗ: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ - ΑΕΡΟΒΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ – ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ – ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ
ΚΥΡΙΑΚΗ: ΑΓΩΝΑΣ

Κ10

Ο ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 3 ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΥΣ

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	3. ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
-----------------	------------------------	------------------------

2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ 8 ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΥΣ (διάρκεια 5 εβδομάδες)

1 ^{ος} 8 ^{ος} – 9 ^{ος}	2 ^{ος} 10 ^{ος} – 11 ^{ος}	3 ^{ος} 11 ^{ος} – 12 ^{ος}	4 ^{ος} 12 ^{ος} – 1 ^{ος}	5 ^{ος} 1 ^{ος} – 2 ^{ος}	6 ^{ος} 2 ^{ος} – 3 ^{ος}	7 ^{ος} 3 ^{ος} – 4 ^{ος}	8 ^{ος} 4 ^{ος} – 5 ^{ος}
--	---	---	---	--	--	--	--

ΣΤΟΧΟΙ ΜΕΣΟΚΥΚΛΩΝ

1 ^{ος}	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
2 ^{ος}	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
3 ^{ος}	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
4 ^{ος}	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
5 ^{ος}	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
6 ^{ος}	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
7 ^{ος}	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
8 ^{ος}	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



ARIS FOOTBALL CLUB

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
☒		☒		☒		ΑΓΩΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ – ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ – ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ– ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ: ΑΓΩΝΑΣ

K19 & K17

Προπονητικοί στόχοι τεχνικής:

- Σταθεροποίηση όλων των τεχνικών χαρακτηριστικών
- Βελτίωση των τεχνικών χαρακτηριστικών μέσα από παιχνίδια μικρών χώρων με υψηλή πίεση
- Τελειοποίηση των τεχνικών χαρακτηριστικών
- Απόκτηση αγωνιστικού προσωπικού στιλ παιχνιδιού
- Προπόνηση τεχνικής σε σύνδεση με την κάθε θέση.

Προπονητικοί στόχοι τακτικής:

- Ατομική τακτική (1v1)
- Τακτική υποομάδων (Συνδυαστικό παιχνίδι, άμυνα ζώνης, άμυνα με προσανατολισμό στη μπάλα)
- Ομαδική τακτική (Βασικές αρχές επίθεσης – άμυνας)
- Ανάλυση τακτικών λαθών (μέσω της Veo Camera)
- Ποδοσφαιρικά παιχνίδια με στόχους
- Εκπαιδευτικά παιχνίδια πάνω στο σύστημα 4-2-3-1
- Δυναμικές τεχνικές- εφαρμογή των τεχνικών επιδεξιοτήτων με ακρίβεια και ταχύτητα καθώς και κάτω από την πίεση χρόνου και αντιπάλου
- Ατομική προετοιμασία πάνω στις ειδικές απαιτήσεις των διαφόρων θέσεων
- Τελειοποίηση των ενεργειών τακτικής στην υποομάδα και σταθεροποίησή τους στην ομάδα.

Σωματική προπόνηση:

- Συστηματικής ανάπτυξης ειδικών ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης
- Έμφαση στις ειδικές μορφές φυσικής κατάστασης
- Κινητική μάθηση
- Τελειοποίηση όλων των δομών της φυσικής κατάστασης (Αερόβια αντοχή, αναερόβια γαλακτική, αναερόβια αγαλακτική, ταχύτητα , αντοχή στα σπριντ, νευρομυϊκός συντονισμός, ευλυγισία – ευκινησία)

Ψυχολογικοί παράγοντες:

ΜΕΓΑΣ ΧΩΡΗΓΟΣ
novibet

NOVA



[13]

**KARIPIDIS
PALLET'S**

MIRAVAL





ARIS FOOTBALL CLUB

- Πάθος
- Οι φιλόδοξοι και εξελίξιμοι παίκτες με την είσοδό τους στην φάση της προπόνησης υψηλών απαιτήσεων συναντούν ξαφνικά μεγάλη πίεση: τα στάνταρτ σε τεχνικό- τακτικά στοιχεία βρίσκονται ψηλά, οι απαιτήσεις σε φυσική κατάσταση είναι πιο έντονες, η «πνευματική πίεση» στο νέο περιβάλλον και κάτω από τον άμεσο συναγωνισμό με καταξιωμένους παίκτες είναι τεράστια. Για τον λόγο αυτό είναι πολύ σημαντική η ατομική καθοδήγηση των εξελίξιμων παικτών
- Ένταξη του «εγώ» στο «εμείς»
- Καθοδήγηση του ταλέντου για υψηλή απόδοση.
- Οριοθέτηση στόχων

Οδηγίες για τον τρόπο ζωής :

- Σοβαρότητα, θέληση για απόδοση και χαρά για το ποδόσφαιρο
- Κατανόηση του επαγγελματισμού
- Συνολική προαγωγή της (ποδοσφαιρικής-) προσωπικότητας.
- Γνώση διατροφικών αναγκών
- Αποθεραπεία και ξεκούραση
- Αυτοέλεγχος

K16 & 15

Προπονητικοί στόχοι τεχνικής:

- Ταυτόχρονη με την μάθηση των κινητικών και δυναμικών εκτελέσεων
- Επιμονή στην ακρίβεια και στην ταχύτητα εκτέλεσης
- Διατήρηση πολλών επαναλήψεων
- Συνδυασμός 2 στοιχείων
- Υποδοχή, μεταβίβαση, οδήγημα, κεφαλιά, ντρίμπλα, προσποίηση, σουτ, επιδεξιότητες.

Προπονητικοί στόχοι τακτικής:

- Ατομική τακτική στην επίθεση (1v1 από διάφορες θέσεις)
- Ατομική τακτική στην άμυνα (1v1, άμυνα στον παίκτη με μπάλα – χωρίς μπάλα, παρεμπόδιση συνεργασίας αντιπάλων)
- Υποομαδική τακτική στην επίθεση (ξεμαρκάρισμα, overlap – underlap, 1-2)
- Υποομαδική τακτική στην άμυνα (άμυνα με υπεραριθμία – άμυνα με υποαριθμία, συγκέντρωση, μετακίνηση, επικοινωνία)
- Ομαδική τακτική σε άμυνα – επίθεση (προσαρμογή στο σύστημα)
- Αναγνώριση θέσεων



ARIS FOOTBALL CLUB

- Αναγνώριση σχηματισμών
- 11 εναντίον 11
- Γήπεδο: Περίπου 100 X 70 μέτρα
- Μέγεθος εστίας: 7,32 μέτρα πλάτος, 2,44 μέτρα ύψος
- Υποομαδικές συνθήκες
- Λεκτική, οπτική επικοινωνία
- Ατομική τακτική και τακτική υποομάδων
- Ποδοσφαιρικά παιχνίδια με στόχους και ελεύθερο παιχνίδι.

Σωματική προπόνηση:

- Έναρξη συστηματικής ανάπτυξης ειδικών ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης
- Κινητική μάθηση
- Βελτίωση όλων των δομών της φυσικής κατάστασης.
- Αερόβια αντοχή
- Αναερόβια αγαλακτική
- Αναερόβια γαλακτική
- Γενική δύναμη
- Δύναμη μέσω αγωνιστικών παιχνιδιών
- Ταχυδύναμη
- Νευρομυϊκός συντονισμός με μπάλα ή χωρίς
- Ευλυγισία

Ψυχολογικοί παράγοντες:

- Τα παιδιά την περίοδο αυτή γίνονται έφηβοι. Αυτή η διαδικασία ωρίμανσης που τις περισσότερες φορές δεν είναι χωρίς προβλήματα, φέρνει στο προσκήνιο νέες πνευματικές- ψυχικές και σωματικές ικανότητες. Αυτές αποτελούν την βάση για μια αύξηση της απόδοσης που απαιτεί το ποδόσφαιρο και για θετικές ωθήσεις από την πλευρά της ανάπτυξης της προσωπικότητας. Για να ενισχύσουμε όσο το δυνατό καλύτερα αυτήν τη διαδικασία, πρέπει ο προπονητής να ασχολείται με κάθε παίκτη ατομικά.
- Στις ανώτερες αυτές ηλικιακές βαθμίδες, θα πρέπει να σταθεροποιηθούν τα τεχνικο-τακτικά στοιχεία που έχουν διδαχθεί μέχρι τώρα, να εναρμονιστούν με τις ειδικές απαιτήσεις της κάθε θέσης και να προσαρμοστούν σε μεγαλύτερες αγωνιστικές απαιτήσεις. Θα πρέπει να επιτευχθεί μια όσο το δυνατό πιο ομαλή μετάβαση στο ποδόσφαιρο των ανδρών. Σ' αυτή την διαδικασία θα πρέπει οι νέοι να μπορούν, σαν αναπτυσσόμενες προσωπικότητες, να συμμετέχουν ενεργά.



ARIS FOOTBALL CLUB

- Έλεγχος άγχους.
- Αυτοπεποίθηση.
- Αυτοσυγκέντρωση.

Οδηγίες για τον τρόπο ζωής :

- Σταθεροποίηση της χαράς για το παιχνίδι του ποδοσφαίρου
- Ενίσχυση της προσωπικής υπευθυνότητας του παίκτη για τον ίδιο και την ομάδα, εντός και εκτός του γηπέδου
- Υπευθυνότητα
- Αναγνώριση του σώματος τους
- Αντιμετώπιση των πρώτων ρήξεων με τους συνομήλικους τους
- Αντιμετώπιση των πρώτων σεξουαλικών γνωριμιών τους.
- Σωστή διατροφή
- Αναγκαιότητα καλής προόδου στο σχολείο

K10

Προπονητικοί στόχοι τεχνικής:

- Βασική τεχνική σε απλή μορφή (υποδοχή, μεταβίβαση, οδήγημα, ντρίμπλα, σουτ, κεφαλιά, προσποίηση, συνδυασμός 2 στοιχείων)
- νευρομυϊκός συντονισμός με τεχνική
- κινητικές δραστηριότητες με παιγνιώδη μορφή
- τεχνικές του αθλήματος
- τεχνική τρεξίματος
- εξειδικευμένη προπόνηση τεχνικής
- εξειδικευμένη προπόνηση τεχνικής και με συνδυαστικούς τρόπους
- εισαγωγή στην ταχύτητα και την ταχυδυναμη.

Προπονητικοί στόχοι τακτικής:

- Βασικά στοιχεία
- προπόνηση ατομικής τακτικής
- παιχνίδια από 1 εναντίον 1 έως 9 εναντίον 9 (συμπεριλαμβανομένου του τερματοφύλακα)
- παιχνίδια με υπεραριθμία ή υποαριθμία (2v1,3v2,4v3....) για την εκμάθηση αμυντικής συμπεριφοράς (καθυστέρηση, προσανατολισμός, ισαριθμία,



ARIS FOOTBALL CLUB

μετακίνηση, επικοινωνία) αλλά και την εκμάθηση επιθετικής συμπεριφοράς (ξεμαρκάρισμα, τριγωνική τοποθέτηση)

- Γήπεδο: Περίπου 70 X 50 μέτρα
- Μέγεθος εστίας: 5 μέτρα πλάτος, 2 μέτρα ύψος
- Εφαρμογή σε διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις
- Η διδασκαλία της ατομικής τακτικής σε άμυνα και επίθεση.

Σωματική προπόνηση:

- Ταχύτητα
 - Ταχύτητα αντίδρασης
 - Ισορροπία
 - Ευλιγισία – ευκινησία
 - Ανάπτυξη της δύναμης μέσω του βάρους του σώματος
 - Νευρομυϊκός συντονισμός με ή χωρίς μπάλα
 - ειδικές βάσεις φυσικής κατάστασης (έμμεσα)
 - εξάσκηση και των δυο ποδιών
 - δυναμική στατική ισορροπία
 - κιναισθητική διαφοροποίηση στο χώρο και στον χρόνο
 - προσανατολισμό στον χρόνο και στον χώρο
-
- ικανότητα ρυθμού
 - σύνθετη ικανότητα αντίδρασης

Ψυχολογικοί παράγοντες:

- Η χαρά και η δημιουργικότητα στο παιχνίδι.
- Ενίσχυση της προσωπικής πρωτοβουλίας, της παρακίνησης για απόδοση, των ικανοτήτων της θέλησης.
- Αυτοπεποίθηση.
- Αυτοσυγκέντρωση.



ARIS FOOTBALL CLUB



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΙΝΑΚΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
10' ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	25' ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ – PASSING GAME	25' ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ – PASSING GAME	25' ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ – PASSING GAME	25' ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ – PASSING GAME	ΑΓΩΝΑΣ ΠΡΟΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ	
20' ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ	1v1 / 2v2 / 4v4	40' ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΕΛΕΩΣΜΑΤΑ ΜΕ 30μ ΠΑΥΛΗΤΑ	20' ΣΤΡΩΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ		
10' PASSING GAME	3' 10" - 10" (58m)		30' ΤΑΚΤΙΚΗ			
20' 7v7-7						



ARIS FOOTBALL CLUB

ΣΤΟΧΟΣ: ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ 2/3 ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΜΠΑΛΕΣ, ΦΑΝΕΛΑΚΙΑ, ΠΙΑΤΑΚΙΑ, ΚΩΝΟΙ

ΠΡΟΫΠΕΡΕΤΑΙΝ

3^ο ΔΕΡΟΒΟ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

7^ο ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

10^ο 5x5 ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΔΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΓΙΝΕΤΑΙ ΧΩΡΙΣΜΕΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ / 4-3-4-1 / ΣΤΟΧΟΣ ΤΩΝ ΑΔΡΩΝ
ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΤΟΝ ΣΥΜΒΑΙΚΤΗ ΡΟΥΤ ΠΟΥ
ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΕΔΙΟ ΑΠΟ ΤΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑ / ΣΤΟΧΟΣ ΤΩΝ
ΑΜΥΝΟΜΕΝΩΝ ΝΑ ΚΑΛΩΝΟΥΝ ΜΠΑΛΑ, Η ΑΛΛΑ ΤΩΝ
ΑΜΥΝΟΜΕΝΩΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ



ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

40^ο ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

ΣΕ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟ 4-4-2. ΑΝ Ο ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΚΑΝΕΙ ΤΡΙΑΣΑ ΠΕΔΙΟ
ΘΕΛΟΥΜΕ ΕΝΑΣ ΑΔΩ ΡΟΥΤ ΔΥΟ ΦΟΡ ΝΑ ΚΑΛΕΙΣ ΤΗΝ ΠΑΛΥΡΑ ΜΕ
ΚΥΚΛΟΝ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΡΟΥΤ ΟΙ ΜΕΤΕΠΟΙΟΥΜΕ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΠΑΛΥΡΑ.
Ο ΕΝΑΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΜΑΣ ΧΑΦ ΘΑ ΚΑΛΕΙΣ ΣΤΟ ΔΑΡΙ ΜΕ ΤΡΟΧΟ
ΟΤΕ ΝΑ ΜΗ ΑΛΛΑΞΕΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ. ΟΙ ΑΚΡΑΦΟΙ ΧΑΦ ΜΑΡΚΑΡΟΥΝ 50-
50, Ο ΑΚΡΑΦΟΣ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΠΑΛΥΡΑΣ ΚΑΙΝΕΙ ΑΡΚΕΤΑ ΜΕΛΑ
ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟΝ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΧΑΦ ΔΟΥ ΑΝΕΒΑΝΕΙ Ο ΑΚΡΑΦΟΣ
ΧΑΦ ΤΗΣ ΠΑΛΥΡΑΣ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΗ ΜΕΣΗ ΠΑΛΑ ΤΟΥ ΣΤΟΙΠΗ ΚΑΙ
ΧΑΜΒΑΝΕΙ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΜΕΛΑ ΟΤΕ ΝΑ ΕΛΙΓΝΕΙ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΠΑΛΑ ΣΕ ΑΥΤΟΝ.

ΣΤΟΧΟΣ ΝΑ ΚΑΛΩΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΕΣ ΣΤΟΥΣ ΜΕΣΑ ΧΩΡΟΥΣ.

ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΒΩΣΗ ΣΕ

ΠΕΛΟΠΟΔΙΟ. ΣΤΟΧΟΣ ΝΑ ΠΑΜΕ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΣΤΑ

ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΙΣΩΝΟΥΜΕ ΕΚΕΙ.

ΚΟΝΤΙΝΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΚΕΤΕΣ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΕΣ.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ - ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΕΙΣ.





ARIS FOOTBALL CLUB

ΣΤΟΧΟΣ: ΑΕΡΟΒΙΟ

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΜΠΑΛΕΣ, ΠΙΑΤΑΚΙΑ, ΦΑΝΕΛΑΚΙΑ



ΠΡΟΘΕΡΜΑΣΗ

3^ο ΑΕΡΟΒΙΟ

7^ο ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

20^ο ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΕΤ Χ ΒΑΣΚ

1. ΠΡΟΣΩΠΑ ΣΤΗΡΙΞΗ
2. ΚΑΙΩΜΑΤΑ
3. ΠΛΑΓΙΕΣ ΣΤΗΡΙΞΕΙΣ
4. ΠΛΑΓΙΕΣ ΠΡΟΒΟΛΕΣ
5. ΥΠΗΓΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ
6. ΝΟΡΙΔΙΣ
7. ΚΑΝΥΡΙΣ
8. ΖΑΚΡΠΙΝΓ

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

10^ο PASSING GAME

ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΟ PASSING GAME ΜΕ ΑΙΘΡΑ ΠΑΔΑ, 1-2, ΠΑΔΑ - ΠΑΔΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ

20^ο 7v7+7 GOLDEN GOAL

ΓΡΗΓΟΡΟ 35 ΔΕΥΤΕΡΑ 2 ΟΜΑΔΕΣ 7v7+7 ΟΙ 2 ΟΜΑΔΕΣ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕΣΑ, Η ΠΡΩΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ, Η ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΘΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΓΚΟΛ ΑΝΕΞΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΡΟΛΟ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙΣ ΣΤΑΘΕΣ (1 ΣΤΑΘΗ ΤΑ ΣΤΗΡΙΞΗ)



ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

5^ο ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ + ΠΛΑΘΗΤΙΚΕΣ ΜΑΤΑΣΕΙΣ



Η) ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Η1 – ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Ακρογωνιαία συνθήκη για το πρόγραμμα ανάπτυξης των υποδομών, είναι ότι κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής μας που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης των υποδομών μας έχει την δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο, και β) ότι κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής μας που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης των υποδομών μας δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει τη μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του.

Η2 - ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Κάθε χρόνο, δίνεται η δυνατότητα στα στελέχη του αγωνιστικού τμήματος & στους ποδοσφαιριστές να παρακολουθήσουν το σεμινάριο που διοργανώνει η ΚΕΔ για τους κανόνες παιχνιδιού, προκειμένου να αποκτήσουν μια πλήρη ενημέρωση σχετικά με τις πιθανές αλλαγές στους αγωνιστικούς κανόνες με παράλληλη δυνατότητα παροχής διευκρινίσεων από τους αρμοδίους.

Η3 – ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ (ΝΤΟΠΙΝΓΚ)

Ο ιατρός της ομάδας με την βοήθεια του φυσιοθεραπευτή καθώς και του διατροφολόγου πραγματοποιούν τακτικές συναντήσεις με τα τμήματα των ακαδημιών στην προσπάθεια ενημέρωσης τους για την λίστα των απαγορευμένων ουσιών, για την διαδικασία υποβολής ελέγχου και τις επιπτώσεις στην υγεία τους. Σε περίπτωση που κάποιος από τους αθλητές δεν είναι σίγουρος για κάποια ουσία την οποία θέλει να λάβει το ιατρικό επιτελείο παρέχει τη δυνατότητα άμεσης ενημέρωσης του μέσω τηλεφώνου ή των κοινωνικών δικτύων (viber). Επίσης υπάρχουν τριμηνιαίες συναντήσεις των τμημάτων με τον διατροφολόγο για τις εξετάσεις λιπομέτρησης αλλά και για την ενημέρωση των αθλητών για τη σωστή διατροφή την οποία πρέπει να ακολουθούν.



Η4 – ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΩΝ. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

Κάθε χρόνο, δίνεται η δυνατότητα στα στελέχη του αγωνιστικού τμήματος & στους ποδοσφαιριστές να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό σεμινάριο που διοργανώνει η ΕΠΟ και η Sport Radar προκειμένου να ενημερωθούν σχετικά με την ανίχνευση, την αντιμετώπιση των χειραγωγημένων αγώνων και την στοιχηματική απάτη.

Η5 – ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ

Οποιαδήποτε προσβλητική συμπεριφορά για το χρώμα του δέρματος, τη φυλή, τη θρησκεία και την καταγωγή που εκδηλώνεται προς ένα άτομο ή ομάδα ατόμων, είναι ενάντια στις αρχές της ΠΑΕ ΑΡΗΣ. Καθ' όλη την περίοδο προετοιμασίας των τμημάτων υποδομής είναι αναρτημένος σε εμφανές σημείο ο εσωτερικός κανονισμός των τμημάτων υποδομής (όπως επισυνάπτεται στο παράρτημα).

Θ) ΙΑΤΡΙΚΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Σε όλες τις προπονήσεις είναι παρών ο ιατρός της ομάδας καθώς και ο φυσιοθεραπευτής. Το σύνολο των ποδοσφαιριστών υποβάλλονται σε πλήρεις ιατρικές εξετάσεις (όπως αυτές ορίζονται από την ΕΠΟ) & διαθέτουν την κάρτα υγείας. Τον φάκελο των εξετάσεων τηρεί ο ιατρός της ομάδας

Επίσης, όλοι οι νεαροί αθλητές υπόκεινται σε διατροφικούς ελέγχους από τον διατροφολόγο της ομάδας και το επιτελείο του σε τακτά χρονικά διαστήματα, ο οποίος τους παραδίδει σχετικό πρόγραμμα διασφαλίζοντας έτσι και την ορθή διατροφή τους, ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκεται ο κάθε αθλητής και τις αντίστοιχες ανάγκες.



Ι) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ & ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διαδικασία αξιολόγησης του προγράμματος πραγματοποιείται από τον Επικεφαλής των Τμημάτων Υποδομής, ετησίως, σύμφωνα με τους προκαθορισμένους στόχους και περιλαμβάνει την εκτίμηση του τεχνικού & του διοικητικού προσωπικού μέσω 5βάθμιας κλίμακας (ακολουθεί η φόρμα αξιολόγησης), του οικονομικού προϋπολογισμού με ανάλυση των στοιχείων και μελλοντικές διορθώσεις επί του προγράμματος για την αντιμετώπιση των πιθανών κινδύνων. Μετρήσεις του προγράμματος θα οδηγούν ετησίως σε έναν αριθμό της τάξεως των 2 με 3 ατόμων για την πλαισίωση της πρώτης ομάδας.

Την ευθύνη της αξιολόγησης φέρει ο επικεφαλής των τμημάτων υποδομής.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	1	2	3	4	5
Προσπαθεί να βρίσκει εφικτές λύσεις, ώστε να εξυπηρετεί άμεσα και αποτελεσματικά;				✓	
Είναι έμπειρος και γνωρίζει καλά το αντικείμενο εργασίας του;					✓
Είναι εξυπηρετικός και ευγενικός;					✓
Είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του;					✓
Είναι συνεπής στο ωράριο του;					✓

Το προπονητικό team με τον επικεφαλής τμημάτων υποδομής διοργανώνει συναντήσεις ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να αξιολογηθούν οι στόχοι των τμημάτων σε αγωνιστικό, προπονητικό και εξωαγωνιστικό επίπεδο, να λυθούν τυχόν προβλήματα που δημιουργούνται καθημερινά και να διαμερίσουν συγκεκριμένα καθήκοντα για τον καθένα.



ARIS FOOTBALL CLUB

Οι προπονητές της ακαδημίας είναι υποχρεωμένοι όσον αφορά την οργάνωση της προπόνησης :

- Να βρίσκονται 30-45' πριν την έναρξη της προπόνησης στο γήπεδο.
- Να γνωρίζουν τις απαιτήσεις της εκάστοτε προπόνησης.
- Να γνωρίζουν τον εβδομαδιαίο προγραμματισμό.
- Να έχουν έτοιμα τα ασκησιολόγια της προπόνησης πριν την έναρξη αυτής.
- Να περνούν παρουσίες και να ενημερώνουν για τυχόν απουσίες τον υπεύθυνο τμημάτων υποδομών.
- Να είναι ευγενικοί και κατανοητοί στα παιδιά.
- Να ενθαρρύνουν τους ποδοσφαιριστές στην επανάληψη.
- Να προχωράνε από τα εύκολα στα δύσκολα και από τα γνωστά στα άγνωστα.

Στα πλαίσια της λειτουργίας των τμημάτων υποδομής, και κατά τη διάρκεια ολόκληρης της αγωνιστικής σεζόν, πραγματοποιείται αξιολόγηση πρώτου τριμήνου δευτέρου τριμήνου και η τελική αξιολόγηση της χρονιάς, σε ειδικές καρτέλες ποδοσφαιριστών και διαφορετικές αυτές των τερματοφυλάκων, με προοπτική τα αποτελέσματα της να χρησιμοποιηθούν μετέπειτα για την εξέλιξη τους αλλά και για την βέλτιστη μελλοντική λειτουργία των τμημάτων. Αυτό επιτυγχάνεται με προβιβασμό των ποδοσφαιριστών των οποίων οι αξιολογήσεις είναι θετικές σε όλα τα επίπεδα αξιολόγησης.

Τα επίπεδα αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται περιλαμβάνουν με τη σειρά που αναφέρονται παρακάτω τα εξής στοιχεία:

Σε πρώτο επίπεδο οι ποδοσφαιριστές αξιολογούνται με βάση την ανταπόκριση και την αφομοίωση των προπονητικών στοιχείων που περιέχουν καθημερινά οι προπονητικές μονάδες όπου εφαρμόζονται. Αυτό επιτυγχάνεται με τη μέθοδο της παρατήρησης και της συλλογής στατιστικών στοιχείων σε πραγματικό χρόνο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όπως επίσης και με τη χρήση GPS trackers, με τα δεδομένα να αναλύονται στη συνέχεια από τους προπονητές.

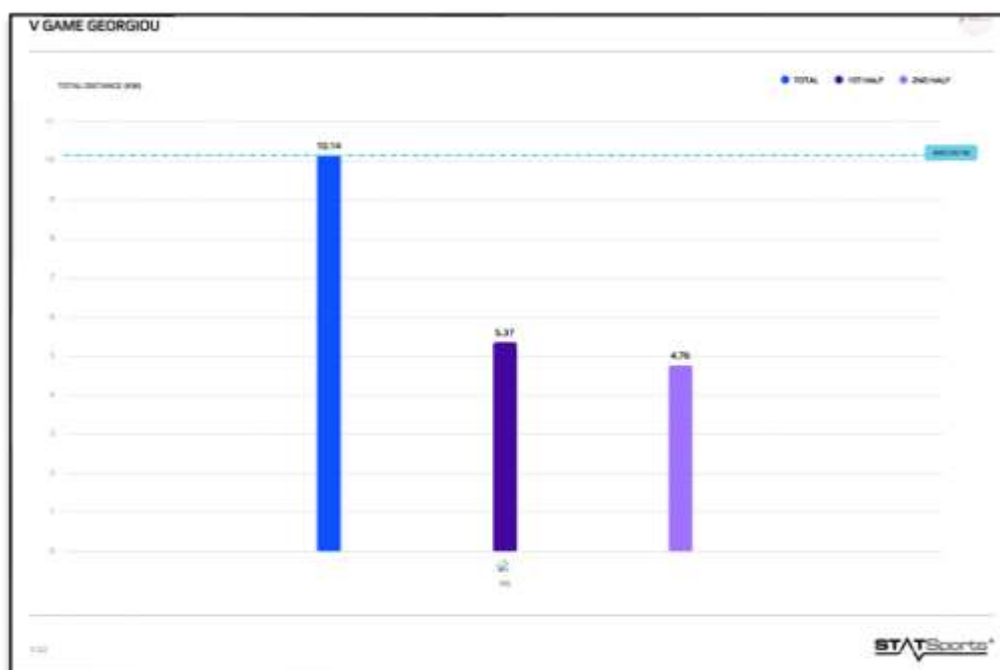


ARIS FOOTBALL CLUB

V GAME GEORGIOU

	TOTAL DISTANCE	HSR	DIST PER MIN	MAX SPEED	HIGH INTENSITY DISTANCE	NO OF SPRINTS
PAULOS GEORGIOU	1874	222	124	146	2152	1
AVERAGE	1874	222	124	146	2152	1

STATSports®



Με τον τρόπο αυτό βλέπουμε πόση απόσταση διανύουν οι αθλητές μας καθημερινά στις προπονήσεις αλλά και στους αγώνες, αντλούμε πληροφορίες αναφορικά με τις εντάσεις, με την μέγιστη ταχύτητα κ.α.

Σε δεύτερο επίπεδο τάσσεται η ομαδική αλλά και η ατομική αξιολόγηση των ποδοσφαιριστών κατά τη διάρκεια των αγώνων που διεξάγονται, υπάρχει συνεχής καταγραφή αγώνων μέσω της VEO camera, όπου πραγματοποιείται ανάλυση της επίδοσης της συνολικής λειτουργίας της ομάδας αλλά και της ατομικής επίδοσης του



ARIS FOOTBALL CLUB

κάθε ποδοσφαιριστή. Σε εβδομαδιαία βάση, οι προπονητές των τμημάτων πραγματοποιούν βίντεο ανάλυση μετά από κάθε αγωνιστική υποχρέωση, για την βελτίωση τακτικών κυρίως στοιχείων των ποδοσφαιριστών.

Ο κάθε ποδοσφαιριστής υπόκειται σε αξιολόγηση σε 5βάθμια κλίμακα. Ακολουθεί παράδειγμα:

ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ



PLAYER NAME : KALTSAS DIMITRIOS

DATE OF BIRTH - AGE : 2005

PLACE OF BIRTH : GREECE

CITIZENSHIP : GREEK

HEIGHT : 1.78

YOUTH TEAM : ARIS U-19

POSITION : CB

FOOT : RIGHT

PREVIOUS TEAM :



EVALUATION 1 - 5

PHYSICAL		TECHNICAL		TACTICAL		TACTICAL		MENTALITY	
SPEED	2	CONTROL	2	1V1 DEFENCE	4	GAME INTELLIGENT	2	LEADERSHIP	4
NEUROMUSCULAR COORDINATION	2	FIRST TOUCH	2	1V1 ATTACK	3	TEAMWORK	3	BRAVERY	4
		PASS	2	DEFENSE BEHAVIOR	3			PERCEPTION	2
STRENGTH	4	LONG PASS	3	ATTACK BEHAVIOR	1	OFF THE BALL	2	GUIDANCE	4
STAMINA	3	HEADING	4	TRANSITION	3	SUPPORTING	3	DISCIPLINES	3
FLEXIBILITY	3	SHOT	1	PLAYING IN DIFFERENT POSITIONS	2			RECEPTIVENESS	5
JUMPING	4	DRIBBLING	1	OVERVIEW	3	FINISHING	2	RESPONSIBILITY	4
		WEAK FOOT	2			PENETRATION	2		

Κεντρικός αμυντικός που βασίζεται στη δύναμη του, καλός στις καλύψεις, πολύ βελτιωμένος στο ψυχολογικό κομμάτι λόγω της αυξημένης αγωνιστικής δραστηριότητας αλλά ανασταλτικό παράγοντα την ταχύτητα του και το διάβασμα του παιχνιδιού.



ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ

PLAYERS DETAILS										
	PLAYER NAME : ΚΡΙΚΙΔΗΣ Α			YOUTH TEAM : ARIS U-15						
	DATE OF BIRTH - AGE :02/06/2008			POSITION : GK						
	PLACE OF BIRTH : GREECE			FOOT : RIGHT						
	CITIZENSHIP : GREEK									
	HEIGHT : 1,82									
EVALUATION 1 - 5										
PHYSICAL			TECHNICAL			TACTICAL			MENTALITY	
SPEED	3	CONTROL	2	1V1 DEFENCE	2	GAME INTELLIGENT	3	LEADERSHIP	4	
NEUROMUSCULAR COORDINATION	3	FIRST TOUCH	2	1V1 ATTACK	1	TEAMWORK	4	BRAVERY	4	
		PASS	3	DEFENSE BEHAVIOR	2			PERCEPTION	4	
STRENGTH	3	LONG PASS	3	ATTACK BEHAVIOR	3	OFF THE BALL	2	GUIDANCE	4	
STAMINA	3			TRANSITION	2			DISCIPLINES	4	
FLEXIBILITY	3	HEADING	1	PLAYING IN DIFFERENT POSITIONS	1	SUPPORTING	2	RECEPTIVENESS	4	
JUMPING	3	SHOT	2	OVERVIEW	2	FINISHING	1	RESPONSIBILITY	5	
		DRIBBLING	1			PENETRATION	1			
		WEAK FOOT	2							

Ο τερματοφύλακας βρίσκεται σε ανοδική πορεία από την τελευταία του αξιολόγηση.

Τρίτο επίπεδο αξιολόγησης αποτελούν οι εργομετρικές εξετάσεις, οι οποίες διεξάγονται σε τρία χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, και αποτελούν τους δείκτες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστών, ώστε να υπάρχει εξατομίκευση για τον καθένα, ως προς το περιεχόμενο των προπονητικών ερεθισμάτων που θα επιλεγθούν να εφαρμοστούν, με προοπτική την απόκτηση της ιδανικότερης αγωνιστικής «φόρμας». Το περιεχόμενο των εργομετρικών εξετάσεων αποτελείται από τους παρακάτω δείκτες:

1. Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά – BMI – Λιπομέτρηση
2. Αλτική ικανότητα
3. Ισοκινητική αξιολόγηση δύναμης



ARIS FOOTBALL CLUB

4. Αξιολόγηση Ισορροπίας
5. Αερόβια ικανότητα
6. Ταχύτητα
7. Ευκινησία
8. Ευλυγισία

Την περασμένη χρονιά 24-25, ανταποκρίθηκαν στις απαιτήσεις του προγράμματος της αξιολόγησης και έπειτα από τις εκθέσεις των προπονητών, προβιβάστηκαν οι περισσότεροι αθλητές (ποσοστό 80%) από την K15 στην K17, και από την K17 στην K19 αντίστοιχα. Οι εκθέσεις αυτές γίνονται αποκλειστικά από τους προπονητές μετά το πέρας της αγωνιστικής περιόδου, και αποστέλλονται στον υπεύθυνο των τμημάτων ο οποίος παίρνει την τελική απόφαση για τον προβιβασμό ή όχι των ποδοσφαιριστών.

Στο τέλος Ιουνίου πραγματοποιείται συνάντηση των προπονητών κάθε τμήματος με τον υπεύθυνο των τμημάτων υποδομής, και τον προπονητή της πρώτης ομάδας, όπου αξιολογούνται τα ετήσια δεδομένα και έπειτα συντάσσεται συγκεντρωτική έκθεση. Στην έκθεση αυτή, αναφέρεται κατά πόσο ανταποκρίθηκαν στις απαιτήσεις του προγράμματος αξιολόγησης και σε τι ποσοστό οι ποδοσφαιριστές όλων των τμημάτων. Έπειτα προτείνονται για προβιβασμό οι πιο ταλαντούχοι ποδοσφαιριστές και απορρίπτονται αυτοί που δεν είχαν την αναμενόμενη εξέλιξη.



Κ) ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διάρκεια του προγράμματος Ανάπτυξης των Υποδομών της Π.Α.Ε ΑΡΗΣ ορίζεται ως πενταετής (2025 – 2030)

Λ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Οι εγγραφές σε όλα τα τμήματα Υποδομών (Κ19, Κ17, Κ15, Κ16 και Κ10) γίνονται καθ' όλη την διάρκεια των μεταγραφικών περιόδων που ορίζονται κάθε έτος από την Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία. Επίσης, γίνονται σχετικές ανακοινώσεις από το site της ΠΑΕ ΑΡΗΣ για τις ημερομηνίες των ανά κατηγορία δοκιμαστικών.

Μ) ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Οι ενδιαφερόμενοι αθλητές (ή κηδεμόνες) μπορούν να επικοινωνήσουν ως εξής:

Τηλέφωνο: 2310 325-001

Email: footballdepartment@arisfc.com.gr & info@arisfc.com.gr

Υπεύθυνος Επικοινωνίας: Κολτσίδας Γεώργιος

Για την Π.Α.Ε ΑΡΗΣ

Η Πρόεδρος & Διευθ/σα Σύμβουλος

Ο Υπεύθυνος Ανάπτυξης Υποδομών

Καρυπίδου Ειρήνη

Κολτσίδας Γεώργιος



Κολτσίδας Γεώργιος