



www.ptokpasidis.gr

# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Πως να χρησιμοποιήσετε διαφορετικών διαστάσεων παιχνίδια, για να χτίσετε την **Δύναμη**, την **Αντοχή** και την **Ισχύ** των ποδοσφαιριστών σας κατά την διάρκεια της προετοιμασίας.

Εβδομάδα 1 & 2

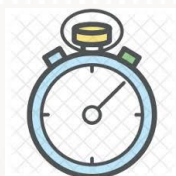
Οι ποδοσφαιριστές με βάση τα επίπεδα φυσικής κατάστασης που είναι χαμηλά, πρέπει να παίζουν παιχνίδια σε χώρο μεγάλων διαστάσεων τα οποία βοηθούν στην οικοδόμηση της αντοχής ενώ παράλληλα επιτρέπουν την χαμηλή ένταση.



από 45-70μ. έως 50-100μ.



από 8ν8 έως 11ν11 ποδοσφαιριστές



έως 3Χ12' παιχνίδια



3' ξεκούραση / διάλειμα



Βελτίωση Βασικής Ισχύος



Προπόνηση Αντοχής



www.ptokpasidis.gr

*Η ισχύς βελτιώνεται με σύντομες εκρήξεις και η αντοχή είναι καλύτερη, τώρα αναπτύσσουμε την δύναμη και την ισχύ για δραστηριότητες μεγαλύτερης διάρκειας με μικρότερων διαστάσεων παιχνίδια.*



**από 25–45μ. έως 40–65μ.**



**από 5v5 έως 7v7 ποδοσφαιριστές**



**έως 4X5' παιχνίδια**



**2' ξεκούραση / διάλλειμα**



**Βελτίωση Ισχύος για μεγαλύτερη περίοδο**



**Προπόνηση Ανθεκτικότητας  
Δύναμης / Αντοχής**



*Η ισχύς, η δύναμη και η αντοχή βελτιώνονται δραστικά, έτσι ώστε τα παιχνίδια πλέον των μικρών διαστάσεων να χρησιμοποιούνται για να δημιουργήσουν στους ποδοσφαιριστές την μορφή έντασης του αγώνα.*



**από 15–30μ. έως 20–40μ.**



**από 3v3 έως 4v4 ποδοσφαιριστές**



**έως 6Χ1' παιχνίδια**



**2':30" ξεκούραση / διάλλειμα**



**Max Δύναμης, Ισχύος, Αντοχής (100%)**



**Προπόνηση Αντοχής για την βελτίωση της ικανότητας ανάκτησης**

