



www.ptokpasidis.gr



*Τοκωσίδης Παναγιώτης*  
*Προπονητής Ποδοσφαίρου UEFA A*

**Πρωτόκολλα Φυσικής Κατάστασης  
(χωρίς μπάλα)**

**Προπόνηση Υψηλής Έντασης  
(Ταχύτητα)**

**Μέθοδοι Αντοχής  
(Μικρής – Μεσαίας – Μεγάλης Διάρκειας)**



[www.ptolemaidis.gr](http://www.ptolemaidis.gr)

© Χαλκίδα 2019



www.ptokpasidis.gr

# Πρωτόκολλα Φυσικής Κατάστασης

(χωρίς μπάλα)

Αριθμός Σετ / Επαν. Χ Διάρκεια Σετ / Επαν.	Ένταση % (Κ.Σ. MAX)	Επαναφορά Διάλειμμα μεταξύ των σετ.
7X2'	100	2'
5X5'	95	2:30"
4X6'	95	3'
6X4'	96	2'
6X3'	100	3'
2X6'X400μ.	100	5', 30" - 45"
2X6'X300μ.	100	5', 30"
1X20'	90	4'
3X10'	90	5'
4X8'	90	4'
3X(1'-2'-3')	100	3', 30", 2'



www.ptokpasidis.gr

## Προπόνηση Υψηλής Έντασης

(Ταχύτητα)

Αριθμός Επαν. X Διάρκεια Επαν.	Ένταση % (Κ.Σ. MAX)	Επαναφορά Διάλειμμα μεταξύ των σετ.
20X10"	115 - 130%, vVo2 MAX 115 - 130%, vVo2 MAX	15" - 50% vVO2 MAX
20-25 X10"	130%, vVo2 MAX	15" - 50% vVO2 MAX
6X30"	115- 130%, vVo2 MAX	30" - 50% vVO2 MAX
2 X 60", 45",30",45",60"	115- 130%, vVo2 MAX	1:1 ή 1:2
15X14	105- 115%, vVO2 MAX	15" - 50% vVO2 MAX



www.ptokpasidis.gr

## Μέθοδοι Αντοχής

(Μικρής – Μεσαίας – Μεγάλης Διάρκειας)

(ΑΜΙΔ)	ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ		(35''-25'')
Παιχνίδι	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΚΑΝΟΝΕΣ
2v2	25*20μ.	6Χ2'	Παιχνίδι κατοχής με 3 πάσες
	20Χ25μ.	6Χ2'	Παιχνίδι κατοχής με 3 επαφές και 4 στηρίγματα
	20Χ35μ. (Τ)	8Χ2'	Παιχνίδι επίθεσης σε μία μεγάλη εστία και 4 στηρίγματα
	35Χ30μ. (Τ)	8Χ2'	Παιχνίδι επίθεσης σε μία μεγάλη εστία και 2 μικρές
3V3	40Χ35μ. (Τ)	8Χ2'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 τέρματα 6 στηρίγματα με 3 επαφές
	40Χ35μ.	8Χ2'	Παιχνίδι επίθεσης σε 4 μικρές εστίες με 3 επαφές
	40Χ35μ.	8Χ2'	Παιχνίδι επίθεσης σε 5 μικρές εστίες με 3 επαφές
	40Χ35μ. (Τ)	8Χ2'	Παιχνίδι επίθεσης σε δυο μεγάλες εστίες με 2 επαφές
	35Χ35μ.	6Χ2'	Παιχνίδι κατοχής με έξι στηρίγματα με 2 επαφές



www.ptokpasidis.gr

## Μέθοδοι Αντοχής

(Μικρής – Μεσαίας – Μεγάλης Διάρκειας)

(ΑΜεΔ)	ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΕΣΑΙΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ		(2-10')
Παιχνίδι	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΚΑΝΟΝΕΣ
3V3	25X25μ.	4X3'	Παιχνίδι κατοχής με 2 επαφές
4V4	35X30μ.	8X3'	Παιχνίδι επίθεσης σε 3 μικρές εστίες με 2 επαφές
	35X30μ.	4X5'	Παιχνίδι κατοχής με 2 επαφές και 4 στηρίγματα
	35X30μ. (Τ)	4X5'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 επαφές
5V5	50X60μ.	6X4'	Παιχνίδι κατοχής μέσα από μικρές εστίες με 3 επαφές
	50X40μ. (Τ)	5X5'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 επαφές



www.ptokpasidis.gr

## Μέθοδοι Αντοχής

(Μικρής – Μεσαίας – Μεγάλης Διάρκειας)

(ΑΜΕΔ)	ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΕΣΑΙΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ		(2-10')
Παιχνίδι	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΚΑΝΟΝΕΣ
6V6	50X45μ. (Τ)	4X6μ.	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 επαφές
	50X70μ. (Τ)	4X6μ.	Παιχνίδι σε 2 μεγάλες εστίες με 3 ζώνες και 2 επαφές
	50X45μ.	4X5μ.	Παιχνίδι επίθεσης σε 5 μικρές εστίες με 3 επαφές
	50X45μ. (Τ)	4X5μ.	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 2 ζώνες και 3 επαφές
	50X45μ. (Τ)	3X6μ.	Παιχνίδι κατοχής με συμμετοχή τερματοφύλακα με 3 επαφές
	50X45μ.	4X5μ.	Παιχνίδι κατοχής σε 2 ζώνες με 2 επαφές
	40X30μ.	2X6μ.	Παιχνίδι κατοχής με 3 επαφές
	45X25μ.	5X4μ.	Παιχνίδι κατοχής με 2 επαφές





www.ptokpasidis.gr

## Μέθοδοι Αντοχής

(Μικρής – Μεσαίας – Μεγάλης Διάρκειας)

(ΑΜΕΔ)	ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΕΣΑΙΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ		(2-10')
Παιχνίδι	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΚΑΝΟΝΕΣ
7V7	50X70μ. (Τ) 45X30μ.	4X6' 5X4'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 επαφές Παιχνίδι κατοχής με 3 επαφές
7V6	50X70μ. 70X70μ.	3X8' 3X8'	Παιχνίδι επίθεσης με μια μεγάλη 3 μικρές εστίες και 3 επαφές Παιχνίδι επίθεσης σε 4 μικρές εστίες με 3 επαφές





www.ptokpasidis.gr

## Μέθοδοι Αντοχής

(Μικρής – Μεσαίας – Μεγάλης Διάρκειας)

ΑΜγΔ)	ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ		(10-35')
Παιχνίδι	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΚΑΝΟΝΕΣ
8V8	60*45m	3*10min	Παιχνίδι κατοχής με 3 επαφές
8V7	60*50m	3*10min	Παιχνίδι κατοχής σε 2 ζώνες 1 στήριγμα και 3 επαφές
8V6	50*70m(T)	2*15min	Παιχνίδι επίθεσης σε 1 μεγάλη , 2 μικρές εστίες με 3 επαφές
9V9	35*70m(T)	1*20min	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 2 επαφές
	40*70m(T)	1*30min	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 επαφές



www.ptokpasidis.gr

## Μέθοδοι Αντοχής

(Μικρής – Μεσαίας – Μεγάλης Διάρκειας)

ΑΜΥΔ)	ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ		(10-35')
Παιχνίδι	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΚΑΝΟΝΕΣ
10V10	70X60μ.	3X10'	Παιχνίδι επίθεσης σε 4 μικρές εστίες με 2 επαφές
	70X50μ. (Τ)	3X10'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 2 ζώνες και 3 επαφές
	60X60μ. (Τ)	2X15'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 επαφές
	70X70μ.	3X10'	Παιχνίδι κατοχής με 3 επαφές
	80X70μ. (Τ)	2X15'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 ζώνες και 3 επαφές
	80X70μ. (Τ)	3X10'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες 2 πλάγιες ζώνες και 3 επαφές
	80X70μ. (Τ)	1X30'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 επαφές
11V11	90X70μ. (Τ)	1X30'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 3 επαφές
	70X70μ. (Τ)	2X15'	Παιχνίδι επίθεσης σε 2 μεγάλες εστίες με 2 επαφές



*Τοκμασίδης Παναγιώτης*  
*Προπονητής Ποδοσφαίρου UEFA A'*



[www.ptokmasidis.gr](http://www.ptokmasidis.gr)

© Χαλκίδα 2019



[www.ptokpasidis.gr](http://www.ptokpasidis.gr)

© Χαλκίδα 2019