



www.ptokpaedie.gr

Μηνιαίος Προγραμματισμός Αγωνιστικής Περιόδου

© 2018 - Τοκρσζώνς Παράγωνς - UEFA A Coach

ΜΕ ΜΑΤΣ ΑΠΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΣΕ ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΡΕΠΟ

ΗΜΕΡΕΣ	Π.Μ.	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	
ΕΒΔ. 1	ΔΕ	1	(Α) 60' -(Β) 90'	(Α) 50% - (Β) 80%	(Α) ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (Β) ΑΣΚΗΣΕΙΣ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΟ-ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ	2 Γκρουπ 2Χ8' Διατήρηση με παθητική άμυνα στα 2/3 (όλοι)
						-Α Γκρουπ - 2Χ10' τρέξιμο αποκατάστασης- Διατάσεις
						-Β Γκρουπ - Ασκήσεις με τελείωμα φάσεων - Σουτ -Ασκήσεις Δύναμο-Ταχύτητας
	ΤΕ	2	90'	90%	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ	Παιχνίδι 8v8+4 - Διατήρηση μπάλας σε χώρο 50Χ30μ.
						Συνδυαστικές Ασκήσεις Ταχυδύναμης με σλάλομ, εμπόδια κτλ. και τελείωμα φάσεων σε υποομάδες
						Ασκήσεις με επιθετική υπεραριθμία 2v1 & 3v2
	ΠΕ	3	90'	70%	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ στα Πλεονεκτήματα - Μειονεκτήματα Αντιπάλου
						Αγωνιστικά παιχνίδια 6v6+6 σε σχηματισμούς 2-3-1 και 4-2
						Αγωνιστικό παιχνίδι 2Χ10'
	ΠΑ	4	50'	50%	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	Παιχνίδι 5v2
						Ταχύτητες Αντίδρασης με μπάλα 8 μ.Χ6Χ2 σετ
						ΤΑΚΤΙΚΗ Επιθετική λειτουργία 8v0 & 8vΤΦ με τελείωμα φάσης
						Στατικές φάσεις



www.epokpaedts.gr

Μηνιαίος Προγραμματισμός Αγωνιστικής Περιόδου

© 2018 - Τοκπασίδης Παραγωγών - UEFA A Coach

ΜΕ ΜΑΤΣ ΑΠΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΣΕ ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΡΕΠΟ

ΗΜΕΡΕΣ	Π.Μ.	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	
ΕΒΔ. 2	ΔΕ	5	(Α) 60' -(Β) 90'	(Α) 50% - (Β) 80%	(Α) ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (Β) ΑΣΚΗΣΕΙΣ- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΟ- ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ	2 Γκρουπ 2Χ8' Διατήρηση με παθητική άμυνα στα 2/3 (όλοι)
					-Α Γκρουπ - 2Χ10' τρέξιμο αποκατάστασης-	
					-Β Γκρουπ - Ασκήσεις με τελείωμα φάσεων - Σουτ -Ασκήσεις Δύναμο-Ταχύτητας	
					ή ΦΙΛΙΚΟ ΜΑΤΣ	
ΤΕ	6	90'	90%	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ	Ασκήσεις ΤεχνικοΤακτικής Υποομαδικά	
					Συνδυαστικές Ασκήσεις Ταχυδύναμης με σλάλομ, εμπόδια κτλ. και τελείωμα φάσεων σε υποομάδες	
					Ασκήσεις με επιθετική υπεραριθμία 3v2 & 4v3 ή και Παιχνίδια ΤΟΥΡΝΟΥΑ 5v5	
ΠΕ	7	90'	70%	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ στα Πλεονεκτήματα - Μειονεκτήματα Αντιπάλου	
					Αγωνιστικά παιχνίδια 6v6+6 σε σχηματισμούς 2-3-1 και 4-2	
					Αγωνιστικό παιχνίδι 2Χ15' στα 2/3 του γηπέδου	
ΠΑ	8	50'	50%	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	Παιχνίδι 5v2	
					Ταχύτητες Αντίδρασης με μπάλα 8 μ.Χ6Χ2 σετ	
					ΤΑΚΤΙΚΗ Επιθετική λειτουργία 8v0 & 8vΤΦ με τελείωμα φάσης	
					Στατικές φάσεις μέσα από 10' παιχνίδι στο 1/2	



www.epokpasidis.gr

Μηνιαίος Προγραμματισμός Αγωνιστικής Περιόδου

© 2018 - Τοκπασίδης Παραγωγές - UEFA A Coach

ΜΕ ΜΑΤΣ ΑΠΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΣΕ ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΡΕΠΟ

ΗΜΕΡΕΣ	Π.Μ.	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	
ΕΒΔ. 3	ΔΕ	9	(Α) 60' -(Β) 90'	(Α) 50% - (Β) 90%	(Α) ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (Β) ΑΣΚΗΣΕΙΣ- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΟ- ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ή ΦΙΛΙΚΟ ΜΑΤΣ	-Α Γκρουπ - 2Χ10' χαλαρό τρέξιμο αποκατάστασης
					Ανοίγματα 6Χ50μ. -Διατάσεις	
					-Β Γκρουπ - Ασκήσεις με τελείωμα φάσεων - Σουτ -Ασκήσεις Δύναμο-Ταχύτητας	
					ή ΦΙΛΙΚΟ ΜΑΤΣ	
ΤΕ	10	90'	90%	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ	Ασκήσεις ΤεχνικοΤακτικής Υποομαδικά	
					Συνδυαστικές Ασκήσεις Ταχυδύναμης με σλάλομ, εμπόδια κτλ. και τελείωμα φάσεων σε υποομάδες	
					Ασκήσεις με επιθετική υπεραριθμία 4v3 & 5v5	
ΠΕ	11	90'	70%	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΑΚΤΙΚΗ	<u>ΤΑΚΤΙΚΗ</u> στα Πλεονεκτήματα - Μειονεκτήματα Αντιπάλου	
					Αγωνιστικά παιχνίδια 6v6+6 σε σχηματισμούς 2-3-1 και 4-2	
					Αγωνιστικό παιχνίδι 2Χ10' σε όλο το γήπεδο	
ΠΑ	12	50'	50%	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	Παιχνίδι 5v2	
					Ταχύτητες Αντίδρασης με μπάλα 8 μ.Χ6Χ2 σετ	
					ΤΑΚΤΙΚΗ Επιθετική λειτουργία 4v0 & 4vΤΦ με τελείωμα φάσης	
					Στατικές φάσεις	



www.ptokpasidis.gr

Μηνιαίος Προγραμματισμός Αγωνιστικής Περιόδου

© 2018 - Τοκπασίδης Παραγωγών - UEFA A Coach

ΜΕ ΜΑΤΣ ΑΠΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΣΕ ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΡΕΠΟ

ΗΜΕΡΕΣ	Π.Μ.	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	
ΕΒΔ. 4	ΔΕ	13	(A) 60' -(B) 90'	(A) 50% - (B) 80%	(A) ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (B) ΑΣΚΗΣΕΙΣ- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΟ- ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ή ΦΙΛΙΚΟ ΜΑΤΣ	-Α Γκρουπ - 3Χ10' χαλαρό τρέξιμο αποκατάστασης
					Ανοίγματα 6Χ50μ. -Διατάσεις	
					-Β Γκρουπ - Αγωνιστικά Παιχνίδια 4v4+4 Ασκήσεις Δύναμο-Ταχύτητας	
					Αερόβια βελτίωση 10' 30" / 30"	
ΤΕ	14	90'	90%	ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ	Παιχνίδι 8v8+4 - Διατήρηση μπάλας σε χώρο 50Χ30μ.	
					Συνδυαστικές Ασκήσεις Ταχυδύναμης με σλάλομ, εμπόδια κτλ. και τελείωμα φάσεων σε υποομάδες	
					Ασκήσεις με επιθετική υπεραριθμία 3v2 & 4v3 ή και Παιχνίδια ΤΟΥΡΝΟΥΑ 5v5	
ΠΕ	15	90'	70%	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ στα Πλεονεκτήματα - Μειονεκτήματα Αντιπάλου	
					Αγωνιστικά παιχνίδια 6v6+6 σε σχηματισμούς 2-3-1 και 4-2	
ΠΑ	16	50'	50%	ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	Αγωνιστικό παιχνίδι 2Χ15' στα 2/3 του γηπέδου	
					Παιχνίδι 5v2	
					Ταχύτητες Αντίδρασης με μπάλα 8 μ.Χ6Χ2 σετ	
					ΤΑΚΤΙΚΗ Επιθετική λειτουργία 8v2 & 8v3 με τελείωμα φάσης	
					Στατικές φάσεις μέσα από 10' παιχνίδι στο 1/2	