

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ



ΤΥΠΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΤΟΚΠΑΣΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ – UEFA A' SOCCER COACH

Web: www.ptokpasidis.gr - Email: info@ptokpasidis.gr Mob.: 6989636953





ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (με ματς το ΣΑΒΒΑΤΟ)



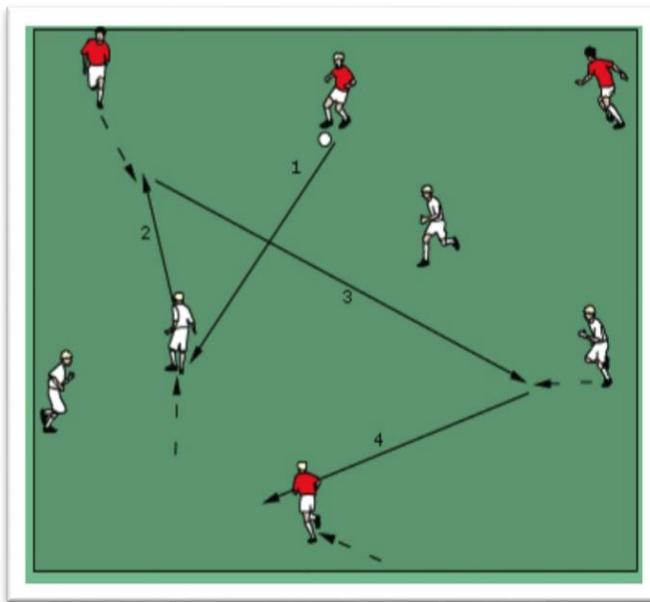
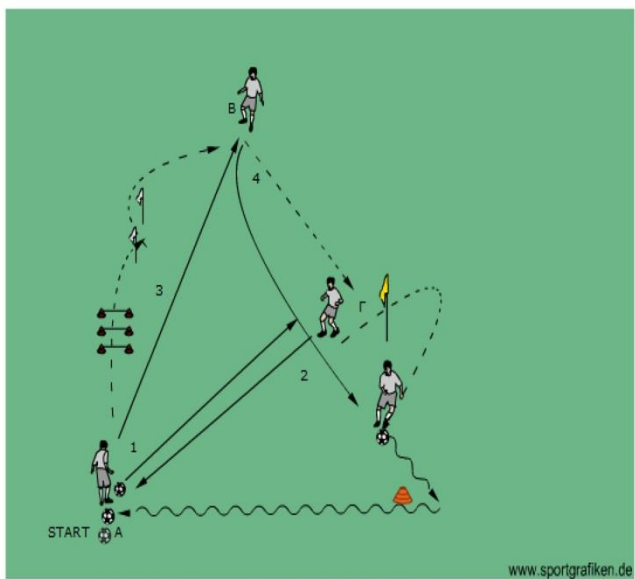
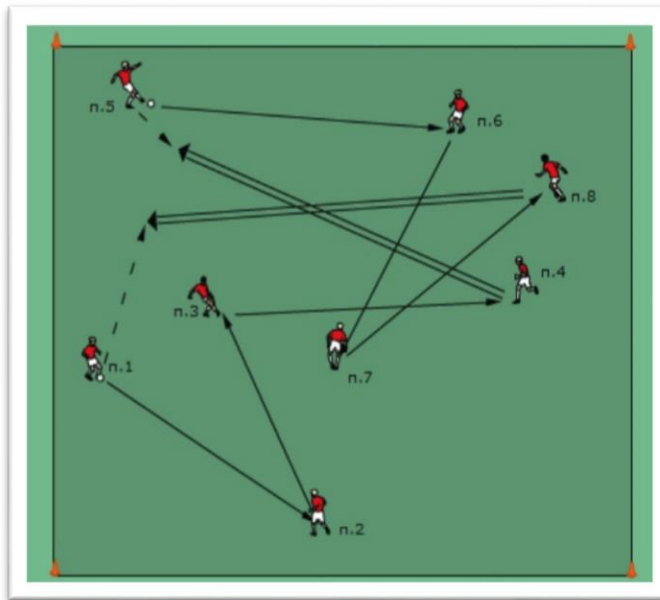
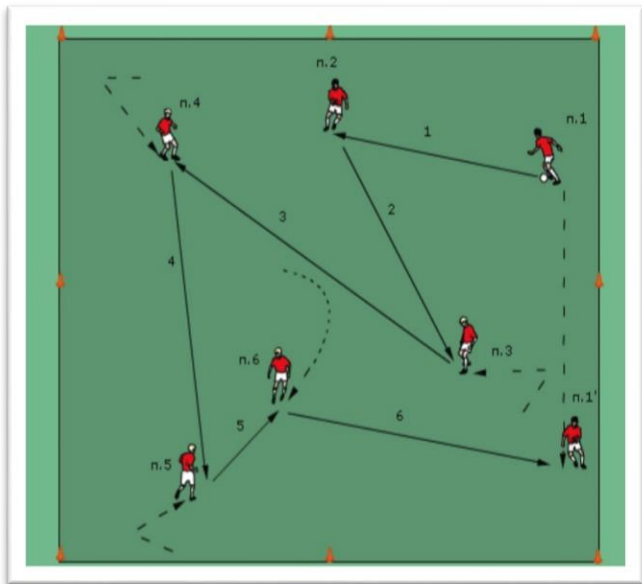
ΔΕΥΤΕΡΑ

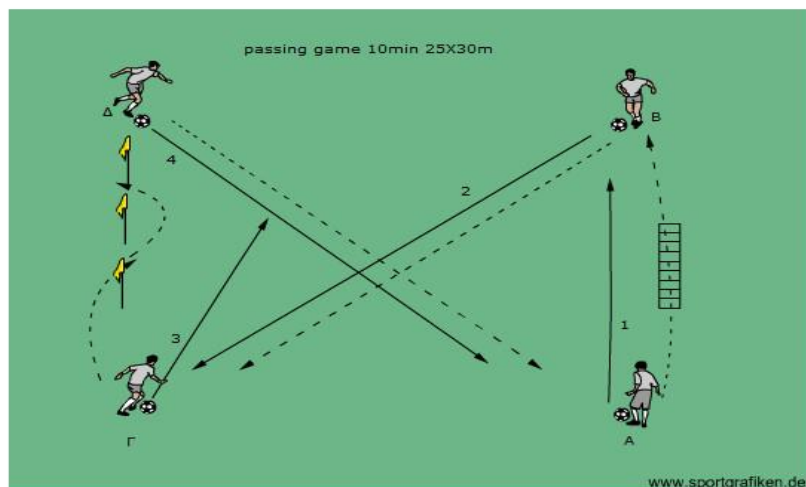
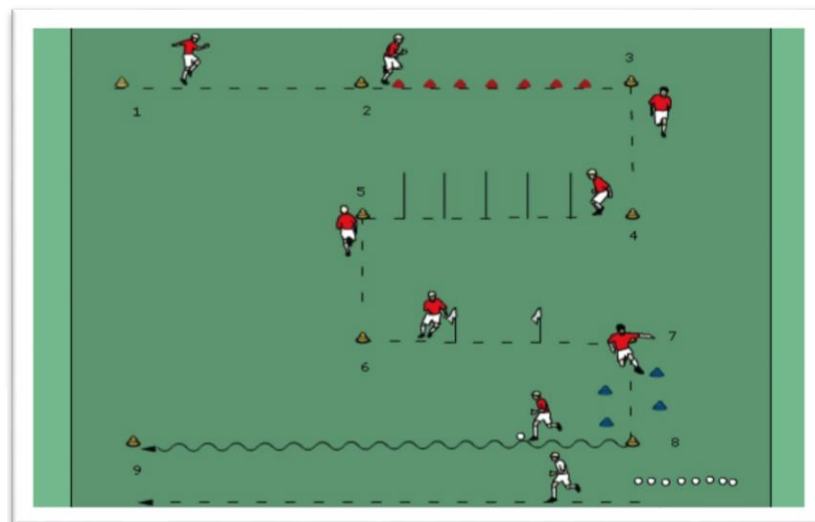
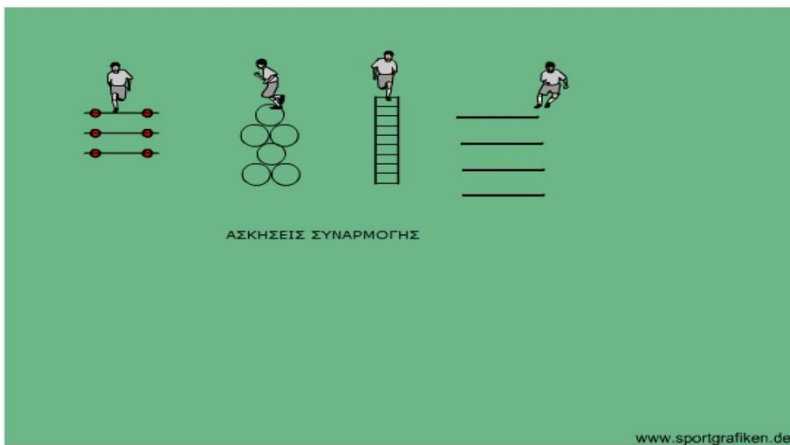
Πρόγραμμα Προπόνησης

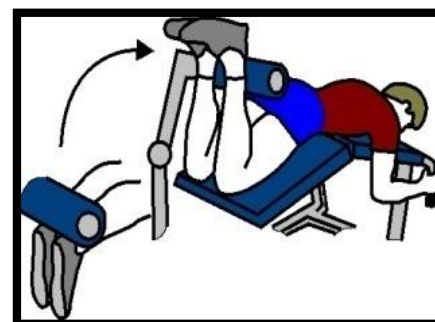
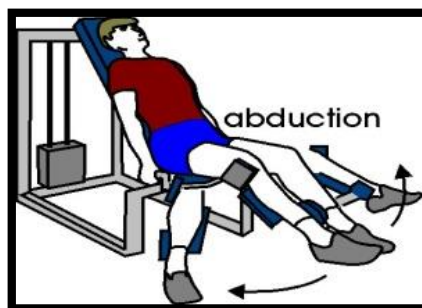
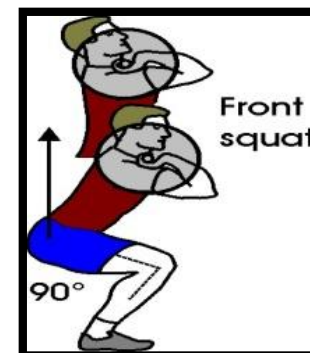
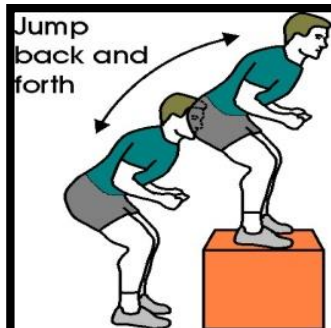
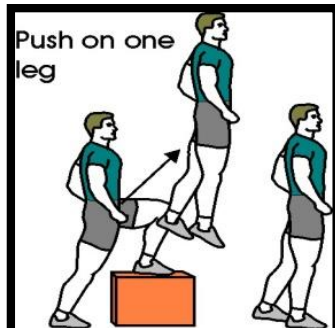
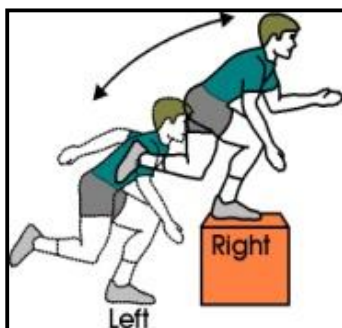
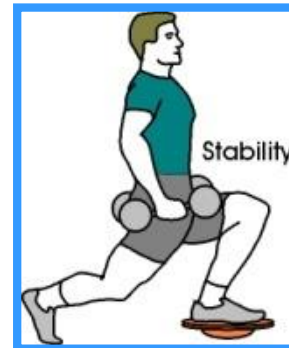
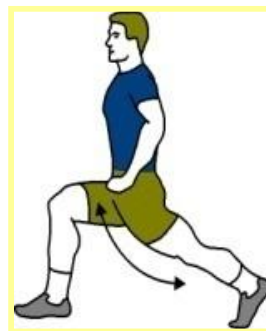
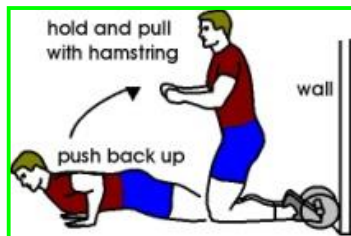
(ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - Ν/Σ - ΑΕΡΟΒΙΑ - ΑΕΡΟΒΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ - ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ)

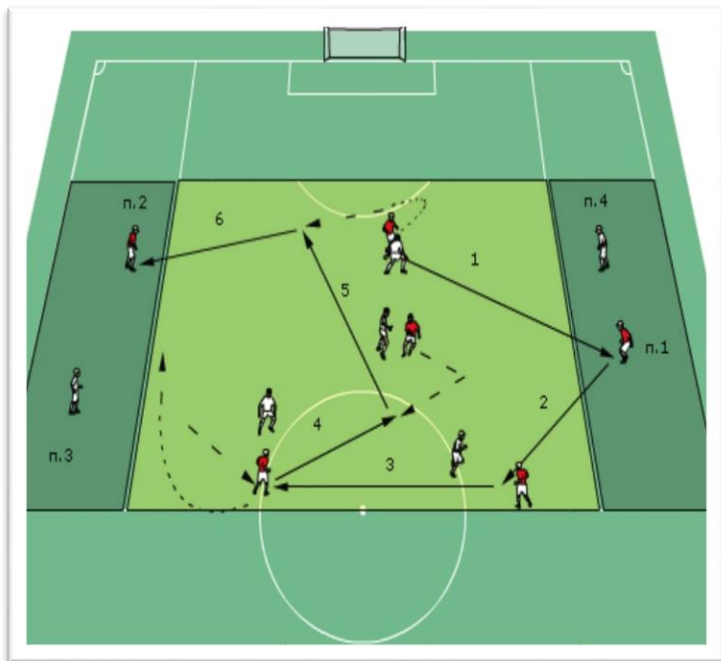
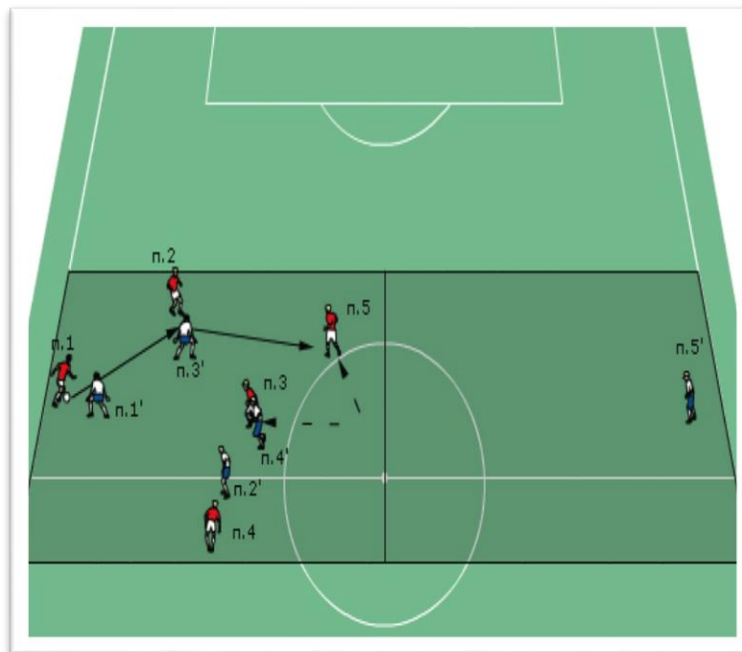
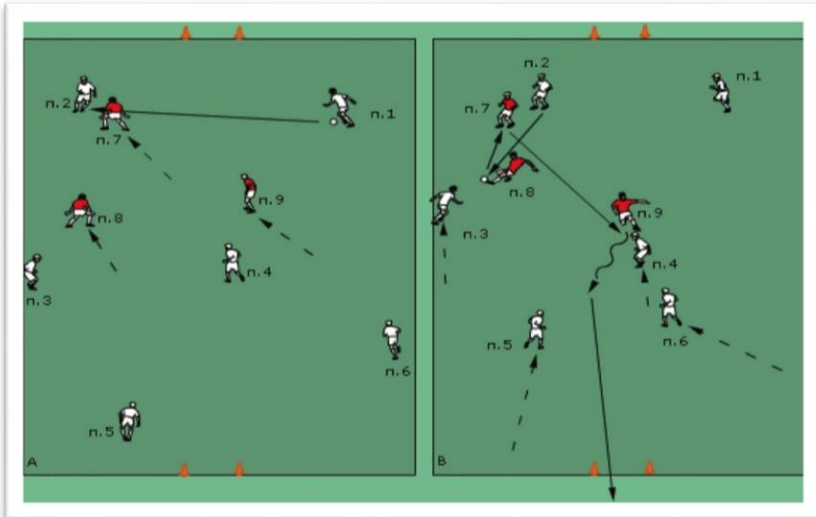
- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ – 15' Ασκήσεις με μπάλα σε 2άδες, 3άδες , Διατάσεις.
- ΝΕΥΡ/ΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ – Ασκήσεις συντονισμού με σκάλα, ράβδους, στεφάνια.
- ΔΥΝΑΜΗ – Ασκήσεις ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ. (Κάθε 15 μέρες)
- ΑΕΡΟΒΙΑ – 20' Συνεχόμενο τρέξιμο ή μέτριο διαλλειματικό.
- ΑΕΡΟΒΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ – 20' 8v8 ή 9v9 στο ½ του γηπέδου.
- ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – 5' Χαλαρό τρέξιμο – Διατατικές Ασκήσεις.
- ΖΕΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ











ΤΡΙΤΗ

ΡΕΠΟ



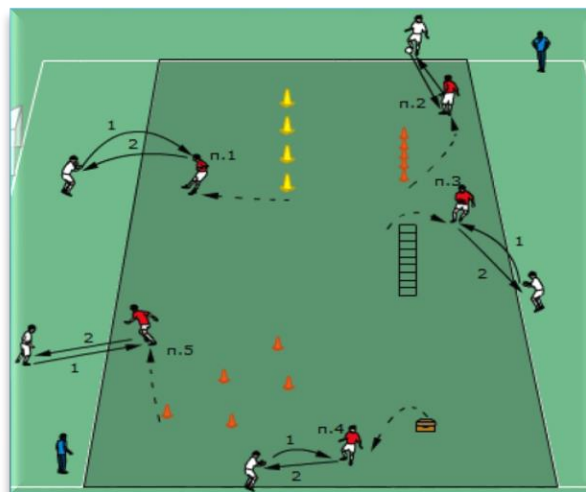
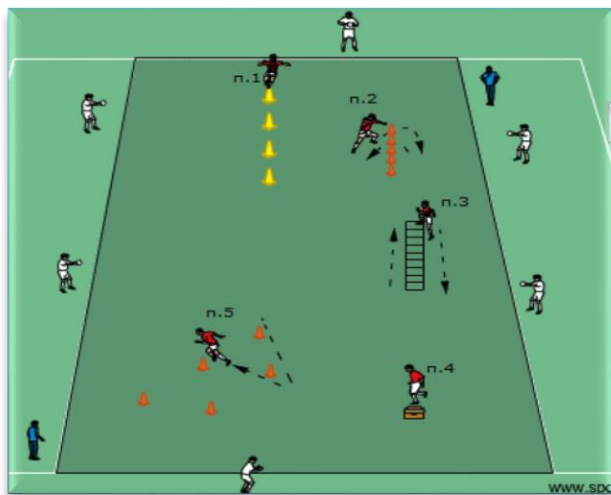
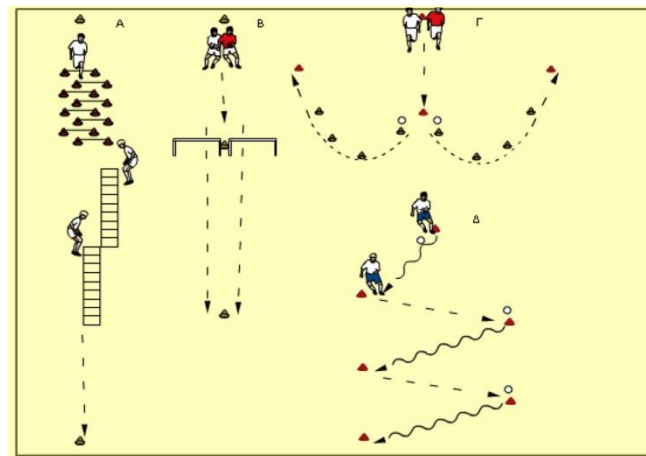
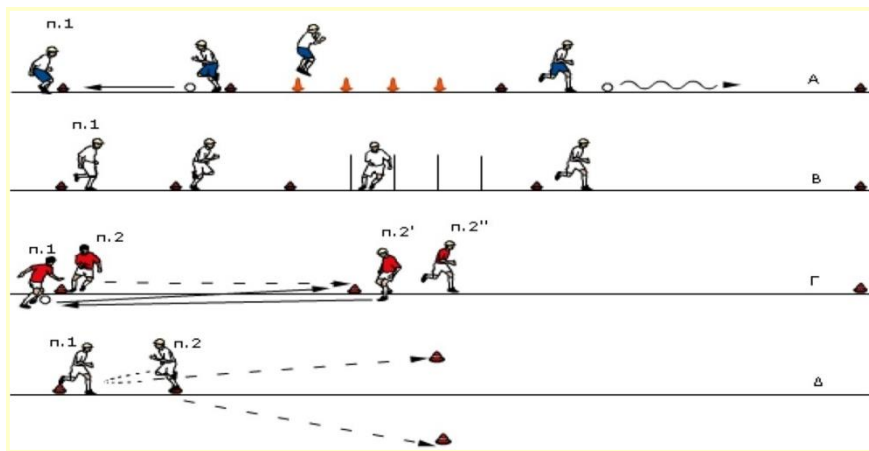
ΤΕΤΑΡΤΗ

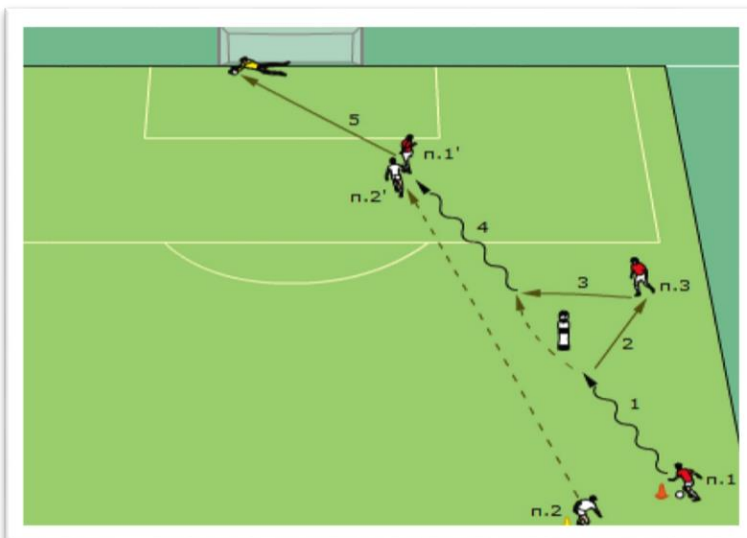
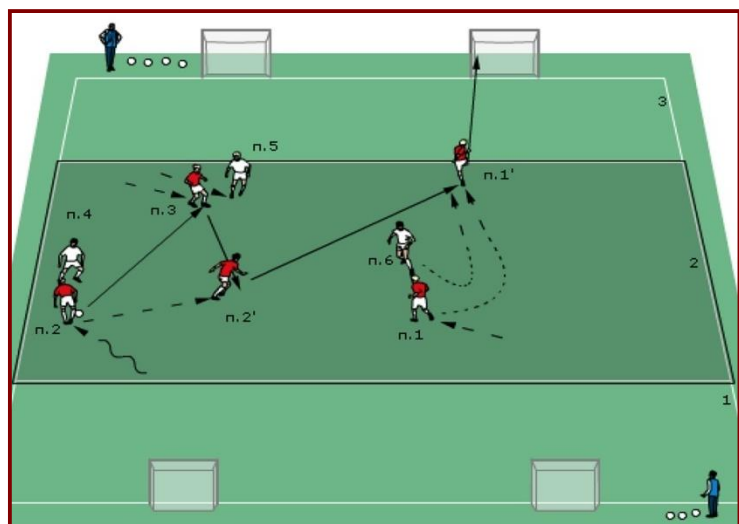
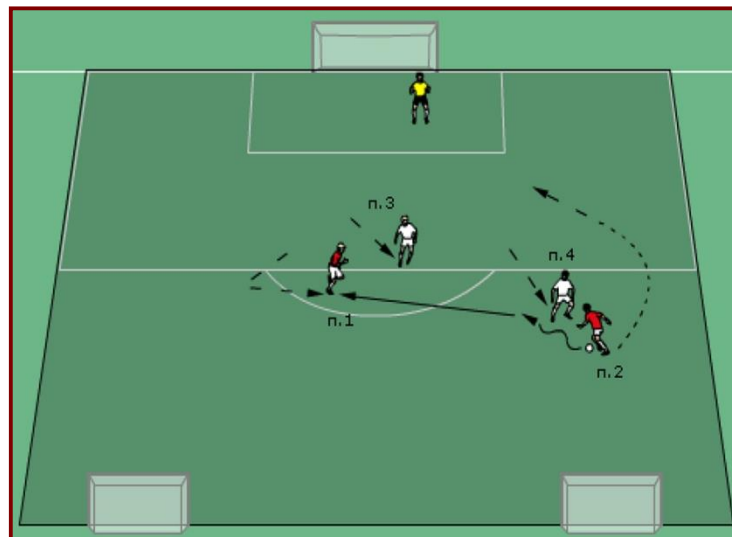
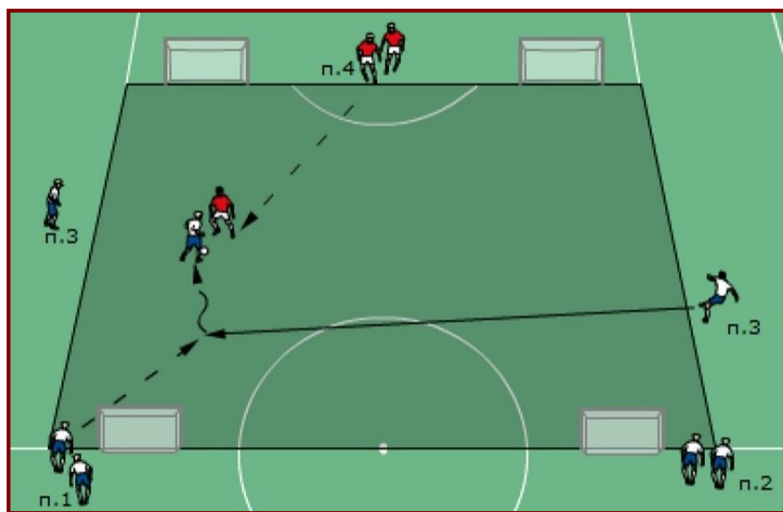
Πρόγραμμα Προπόνησης

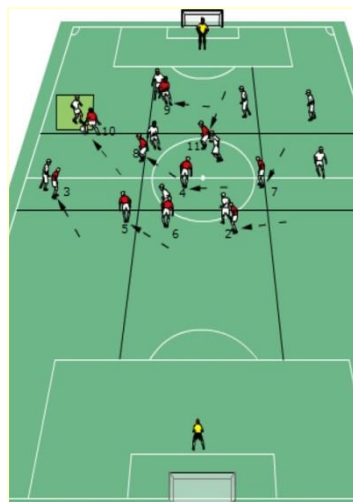
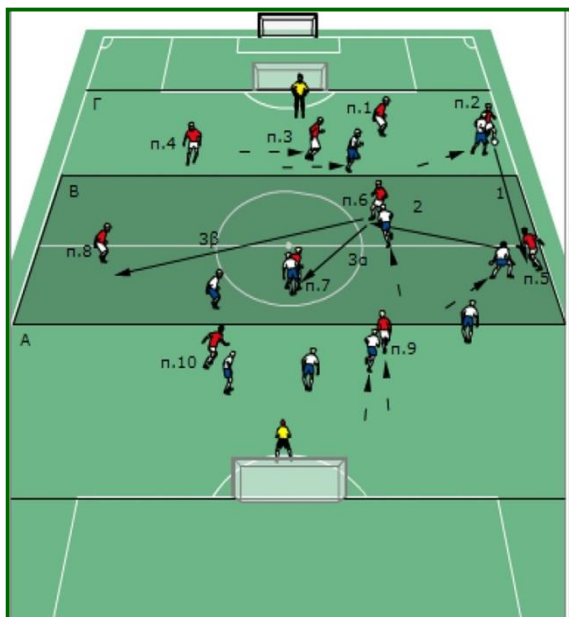
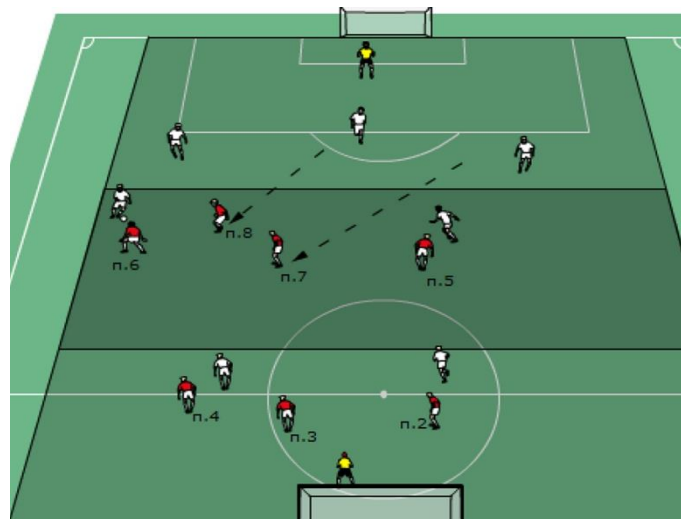
(ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - Ν/Σ – ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ - ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ)

- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ – 15' Ασκήσεις με μπάλα σε 2άδες, 3άδες , Διατάσεις.
- ΝΕΥΡ/ΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ – Ασκήσεις συντονισμού με σκάλα, ράβδους, στεφάνια.
- ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ – 4 Σταθμοί X 4 Επαναλήψεις.
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ – 20' Ασκήσεις σε 2-3άδες από το κέντρο και σουτ 3X6 επαν. και 2X5 επαν. από τα πλάγια με σέντρες (1-2, overlapping κ.τ.λ.) σε σχέση 2v1 , 2v2.
- ΤΑΚΤΙΚΗ – 25' Ανάλογα τον αντίπαλο σε 2-3 ζώνες με ευθύνη χώρου για κάθε παίκτη. Τακτική αντιμετώπιση του συστήματος του αντιπάλου, Πλεονεκτήματα/ Μειονεκτήματα. ΠΑΙΧΝΙΔΙ 15' ΕΛΕΥΘΕΡΟ στα 3/4 του γηπέδου.
- ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – 5' Χαλαρό τρέξιμο – Διατακτικές Ασκήσεις.









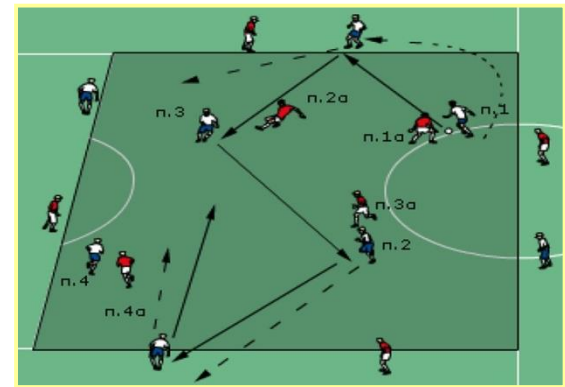
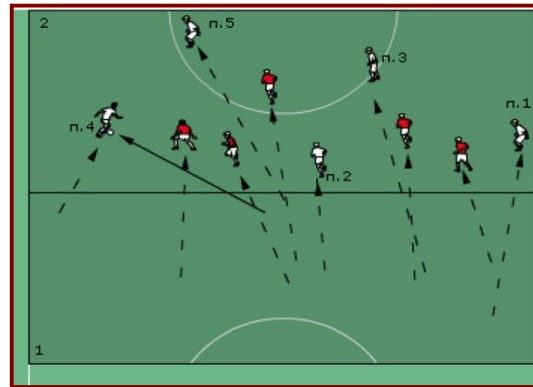
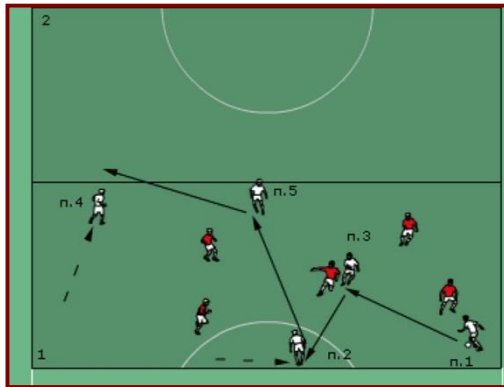
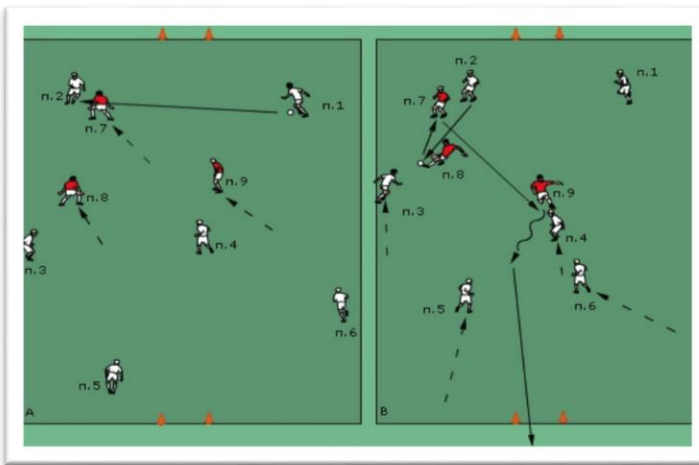
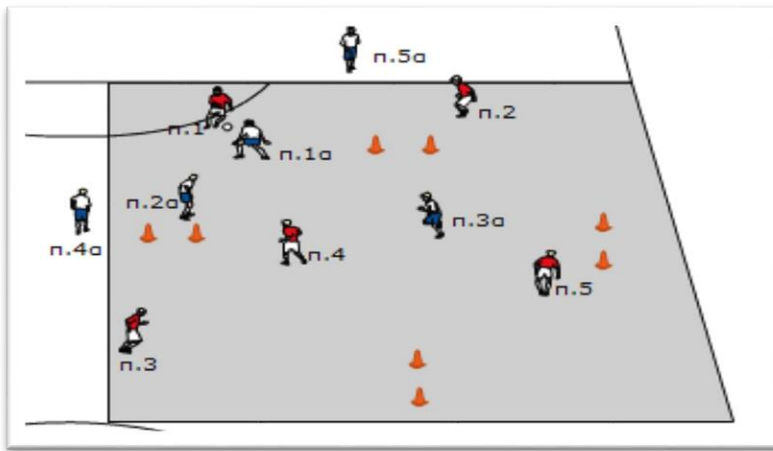
ΠΕΜΠΤΗ

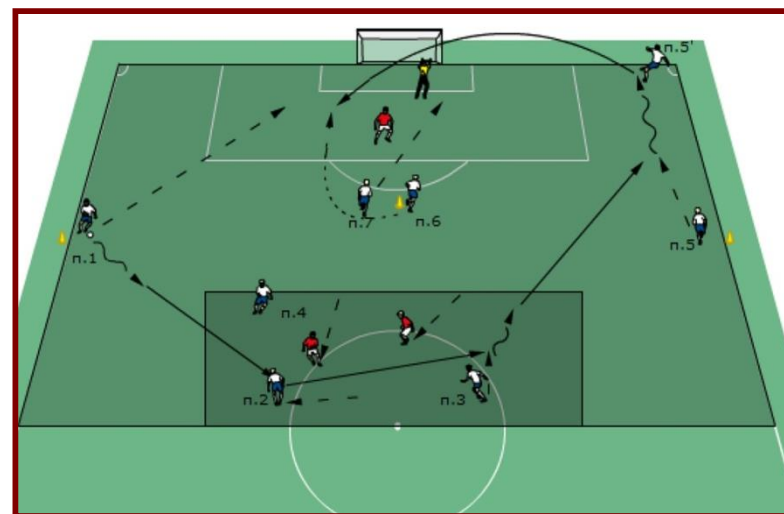
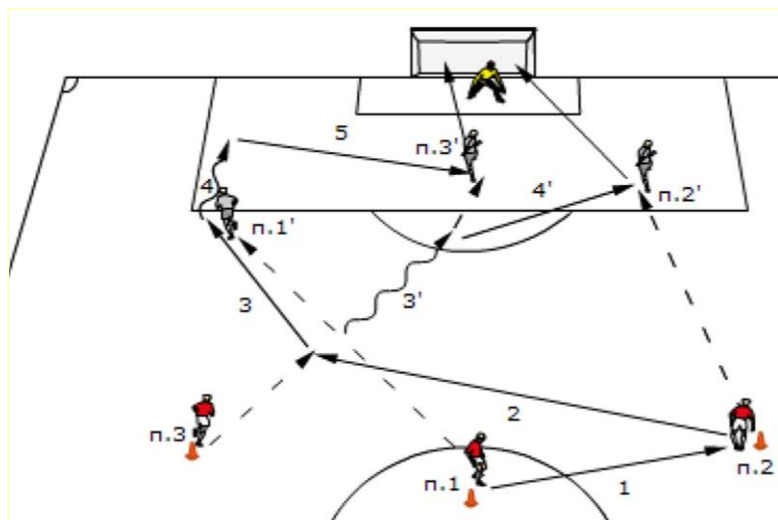
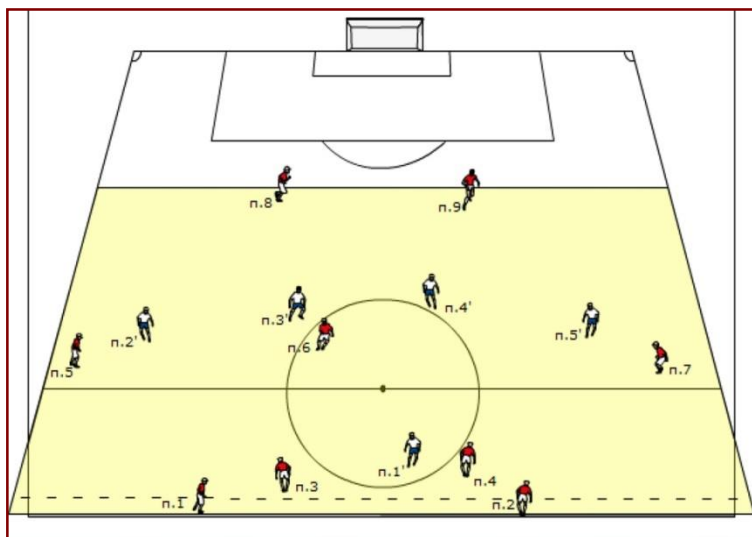
Πρόγραμμα Προπόνησης

(ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - Ν/Σ – ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ)

- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ – 15' Ασκήσεις με μπάλα σε 2άδες, 3άδες , Διατάσεις.
- ΝΕΥΡ/ΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ με Ταχύτητα – Ασκήσεις συντονισμού με σκάλα, ράβδους, στεφάνια.
- ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ – 20' 4v4 σε χώρο 30X20μ. 4x4' - ατομικά σουτ με ασκήσεις συναρμογής 12''.
- ΤΑΚΤΙΚΗ – 15' Τρόπος Ανάπτυξης δικής μας ομάδας στα μειονεκτήματα του αντιπάλου.
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 15' με 3 επαφές στο ½ του γηπέδου.
- ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – 5' Χαλαρό τρέξιμο – Διατατικές Ασκήσεις.







ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρόγραμμα Προπόνησης

(ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - Ν/Σ – ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ - ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ)

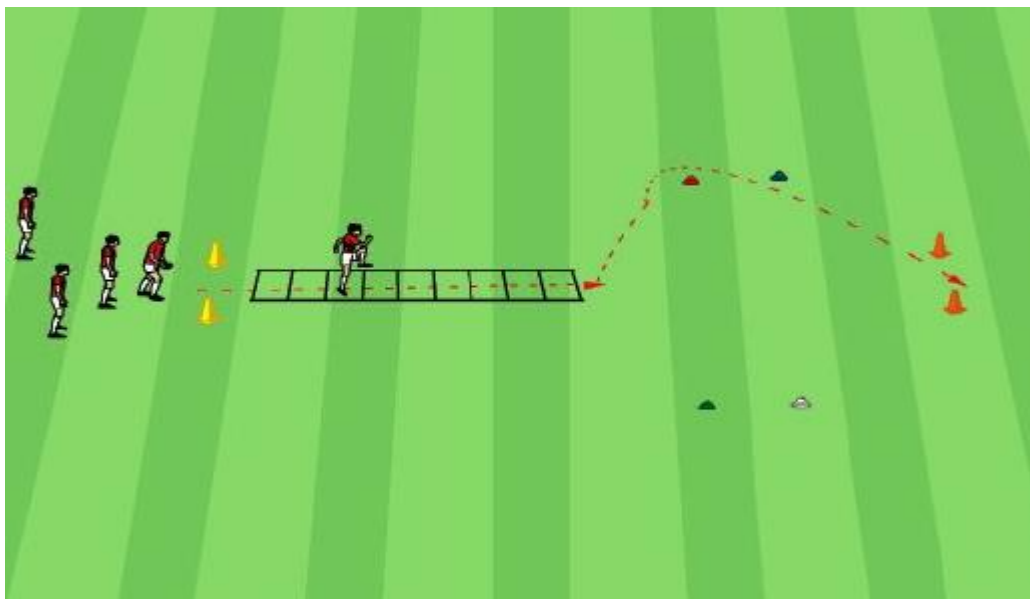
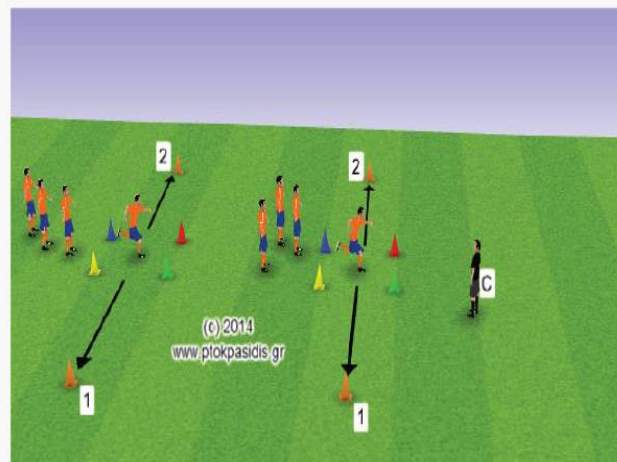
- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ – 15' 5v2.
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ – 2 ΣΕΤ 10μ.Χ8 επαν. (Οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα)
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ 15' με 3 επαφές στο ½ του γηπέδου. ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ.
- ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – 5' Χαλαρό τρέξιμο – Διατακτικές Ασκήσεις.



Ταχύτητες ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ (10 mins)

Ταχύτητες ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ**(7-8 Ταχύτητες για μια προπόνηση πριν απο ενα ματς)**

- Ένας παίκτης σε κάθε τετράγωνο που αποτελείται απο 4 κώνους διαφορετικού χρώματος.
- Ο παίκτης κάνει σκίπινγκ ή αλματάκια και ο Coach λέει ένα χρώμα.
- Ο παίκτης πρέπει να ακουμπήσει με το χέρι του το χρώμα του κώνου και μετά να συνεχίσει το σκίπινγκ ή τα αλματάκια.
- Ο Coach μπορεί να πει ακόμη και 2,3 ή 4 χρώματα και ο παίκτης θα πρέπει να συνεχίσει να κάνει το ίδιο.
- Όταν όμως ο Coach πεί το νούμερο 1 ή 2 θα πρέπει ο παίκτης να κάνει ταχύτητα προς το μέρος του αριθμημένου κώνου (1 ή 2) αριστερά ή δεξιά ανάλογα, που βρίσκονται σε απόσταση 5μ.



ΣΑΒΒΑΤΟ – ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΤΣ

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ , ΖΕΣΤΟ-ΚΡΥΟ ΜΠΑΝΙΟ

ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΣΝΑΚ, ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΟΤΟ, ΜΕΛΙ

ΓΕΥΜΑ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΡΥΖΙ, ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ, ΤΥΡΙ,

ΦΡΟΥΤΟ ΓΛΥΚΟ – ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΜΠΑΝΑΝΑ, ΜΗΛΑ, ΣΤΑΦΥΛΙΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΓΛΥΚΟ, ΡΟΦΗΜΑΤΑ

ΜΑΣΑΖ

ΥΠΝΟΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ – ΡΕΠΟ ή

20' ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

20' ΚΟΡΟΙΔΟ 5v2

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ

ΖΕΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ

ΜΑΣΑΖ





TOKPASIDIS PANAGIOTIS – UEFA A' LICENCE COACH

