



ΑΡΘΡΟ 19

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΤΗΣ
ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923**

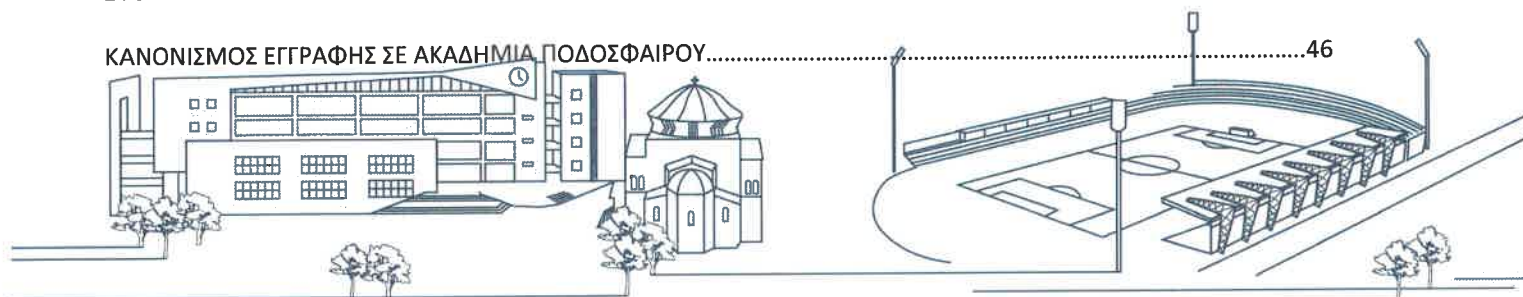
**ΕΚΔΟΤΗΣ : ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
2/1/2026**

Υπεύθυνος Έκδοσης: Ρίζος Σωτήριος



Πίνακας περιεχομένων

ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ & ΟΡΑΜΑ	2
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ	4
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ.....	5
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΟΜΑΔΩΝ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ.....	6
ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ & ΥΠΟΔΟΜΕΣ	7
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ	9
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ.....	11
ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.....	14
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΠΟΣΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ & ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ.....	16
SWOT ΑΝΑΛΥΣΗΣ.....	16
ΤΜΗΜΑ SCOUTING.....	19
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	21
ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ SCOUTING.....	24
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΠΑΙΚΤΩΝ.....	25
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ.....	27
ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ.....	28
Η ΣΧΕΣΗ ΘΕΩΡΙΑΣ & ΠΡΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.....	29
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ & ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ.....	30
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 08-10.....	33
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 11-15.....	35
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 15-17.....	37
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 17-21.....	39
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ – ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ	40
ΕΤΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.....	42
ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	43
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ.....	43
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....	46
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΕ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ.....	46





Εκδότης : ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923, ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΚΟΞΕΝΟΓΛΟΥ

Υπεύθυνος Έκδοσης : Ρίζος Σωτήριος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

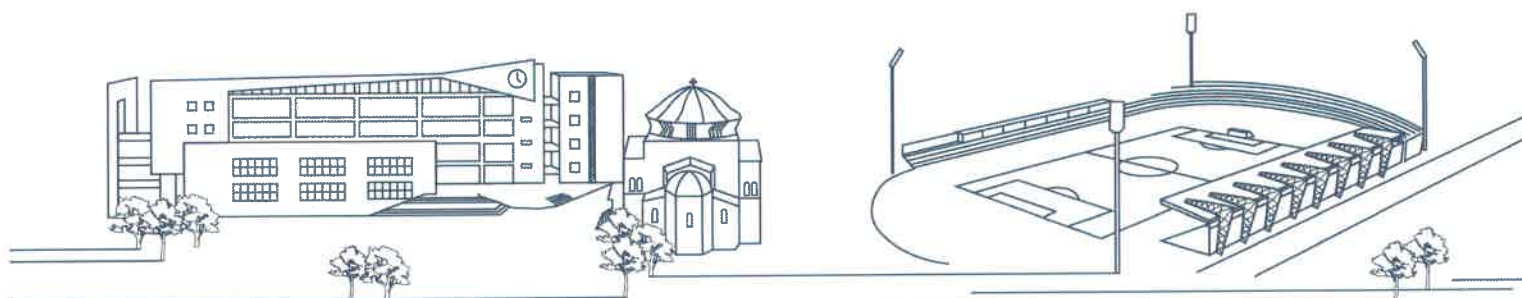
ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στοχεύει στα παρακάτω:

- Α. Προσέλκυση του ενδιαφέροντος νέων παιδιών στα τμήματα υποδομής του συλλόγου και η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο.
 - Β. Η σωστή εκπαίδευση και εκμάθηση των κανονισμών ποδοσφαίρου καθώς και η κατανόηση των βαθύτερων εννοιών του ευ αγωνίζεσθε.
 - Γ. Η εκμάθηση των ποδοσφαιρικών τεχνικών από καταξιωμένους και εξειδικευμένους προπονητές.
 - Δ. Η ανεύρεση νέων ταλέντων από την ευρύτερη περιοχή και γενικότερα από τον Ελλαδικό χώρο καθώς και η βελτίωση των τεχνικών, τακτικών και φυσικών ικανοτήτων τους.
 - Ε. Η εξέλιξη των ικανών ποδοσφαιριστών και η μετέπειτα ανάδειξή τους στελεχώνοντας στο μέλλον την πρώτη ομάδα.
 - Ζ. Ένταξη των νεαρών αθλητών σε προγράμματα υγιεινής διατροφής μέσω ειδικών διαλέξεων από εξειδικευμένους διατροφολόγους.
 - Η. Διάδοση της ιστορίας του Συλλόγου και την προσέλκυση φιλάθλων από νεαρή ηλικία.
 - Θ. Διαρκής και εκτενής ενημέρωση για τη χρήση απαγορευμένων ουσιών και τους κινδύνους που αποφέρουν.
 - Ι. Ευαισθητοποίηση σε θέματα ρατσισμού καθώς και στην καταπολέμηση κάθε μορφής βίας.
 - Κ. Τέλος ουσιαστικό και σημαντικό στόχο αποτελεί η ανάδειξη υπεύθυνων, ικανών και ηθικών ανθρώπων, χρήσιμους στην κοινωνία έχοντας βαθιά χαραγμένες τις ηθικές αξίες και αρχές μέσα τους.
- Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ υλοποιώντας το πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών προσδοκά πως θα ωφελήσει ποικιλοτρόπως τα παιδιά, τους γονείς και το Ελληνικό ποδόσφαιρο γενικότερα. Αρχικά τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να βιώσουν την ομορφιά του ποδοσφαίρου και να εισαχθούν μέσα από αυτό στο πνεύμα της ομαδικότητας, της συνεργασίας και της κοινωνικότητας γενικότερα.

ΟΡΑΜΑ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΜΑΣ

Το όραμά μας είναι να δημιουργήσουμε ένα υγιές, υποστηρικτικό και καινοτόμο περιβάλλον όπου νέοι αθλητές θα μπορούν να αναπτύξουν το ταλέντο τους, να καλλιεργήσουν το ομαδικό πνεύμα και να διαμορφώσουν δυνατούς χαρακτήρες, τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου.





ATROMITOS ATHENS FC

Μαθαίνουν να πειθαρχούν υπακούοντας στους κανόνες που τους επιβάλλονται, να αυτοσυγκρατούνται και να βελτιώνουν την ευρύτερη σωματική αγωγή τους. Παράλληλα ψυχαγωγούνται και εκτονώνονται μέσω της άθλησης με τους συνομήλικους τους και αποκτούν καλές σχέσεις μεταξύ τους, κάτι που βοηθάει στην περαιτέρω συνεργασία και ομαδικότητα τους. Μαθαίνουν να διατρέφονται σωστά. Επίσης τους δίνεται η ευκαιρία να δουν από κοντά τον τρόπο λειτουργίας της επαγγελματικής ομάδας και να αποκτήσουν επαγγελματική νοοτροπία.

Έπειτα οι γονείς αισθάνονται περισσότερο ασφαλείς που το παιδί τους ασχολείται με τον αθλητισμό μέσω του ποδοσφαίρου και όχι με άλλες ανώφελες ή ακόμα και επικίνδυνες δραστηριότητες. Νιώθουν ευχαρίστηση και χαρά βλέποντας το παιδί τους να γαλουχείται και να εξελίσσεται σε διάφορους τομείς συμπεριλαμβανομένων της κοινωνικότητας, πειθαρχίας, αυτοσυγκράτησης και την βελτίωση της φυσικής του κατάστασης. Ικανοποιούνται που το παιδί τους εκπαιδεύεται από εξειδικευμένους προπονητές και του παρέχονται όλα εκείνα τα εφόδια που θα το βοηθήσουν να αναπτύξει τις ικανότητες του ώστε το χόμπι του ενδεχομένως να γίνει επάγγελμα.

Τέλος, το Ελληνικό ποδόσφαιρο γενικότερα θα κερδίσει μακροπρόθεσμα ένα σωστό επαγγελματία ποδοσφαιριστή που θα υπηρετεί, θα προάγει και θα σέβεται το άθλημα και πιθανόν να στελεχώσει τις εθνικές ομάδες. Σε κάθε περίπτωση το ελληνικό ποδόσφαιρο κερδίζει έναν φίλαθλο γαλουχημένο με τα σωστά πρότυπα συμπεριφοράς εντός και εκτός των αγωνιστικών χώρων.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

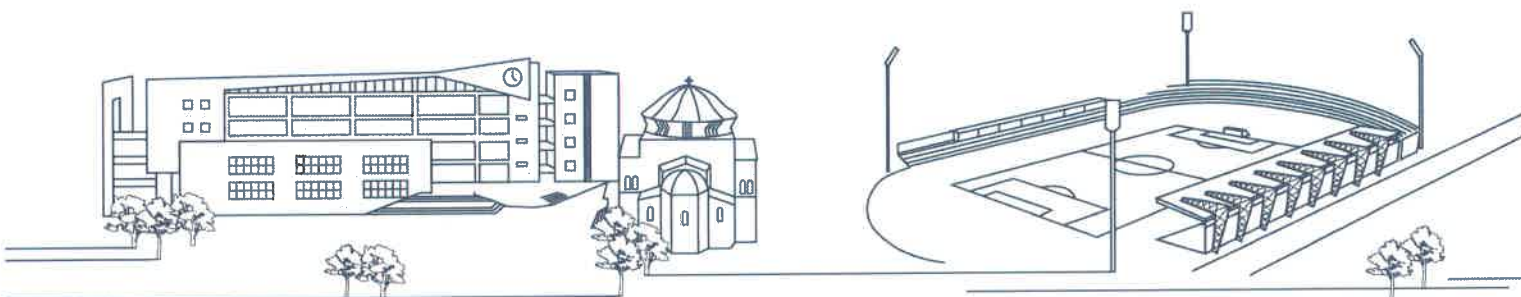
Η ΠΑΕ ΑΠΣ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923 θεωρεί απαραίτητη την σχολική εκπαίδευση των παιδιών και δεν επιθυμεί η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο να αποδειχτεί επιζήμια για την μόρφωσή τους ή τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΑΠΣ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923 διασφαλίζει ότι: **διασφαλίζει ότι: α)** κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο, και **β)** κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει τη μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του και **βεβαιώνει ότι** κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών ακολουθεί την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με τον εθνικό νόμο β) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει την μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του.

γ) Σε κάθε αριστούχο ποδοσφαιριστή η ΠΑΕ αναλαμβάνει το ετήσιο κόστος των διδάκτρων του για την εκμάθηση ξένης γλώσσας.

δ) Τρεις αριστούχοι ποδοσφαιριστές θα εξασφαλίσουν υποτροφία σε Ανώτατο Ίδρυμα.

Επίσης, Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ σε περίπτωση που ενταχθεί στα τμήματα υποδομής της αθλητικής-μαθητής που προέρχεται από την επαρχία φροντίζει για την εύρεση σχολείου στην ευρύτερη περιοχή και επιμελείται την ολοκλήρωση της διαδικασίας ένταξης του στο νέο σχολείο.

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ σε ειδική εκδήλωση που οργανώνει στην οποία παρευρίσκονται τοπικοί φορείς, ποδοσφαιριστές-πρότυπα του συλλόγου και παλαιάμαχοι βραβεύει τους αριστούχους μαθητές-αθλητές που ανήκουν στα τμήματα υποδομής της.





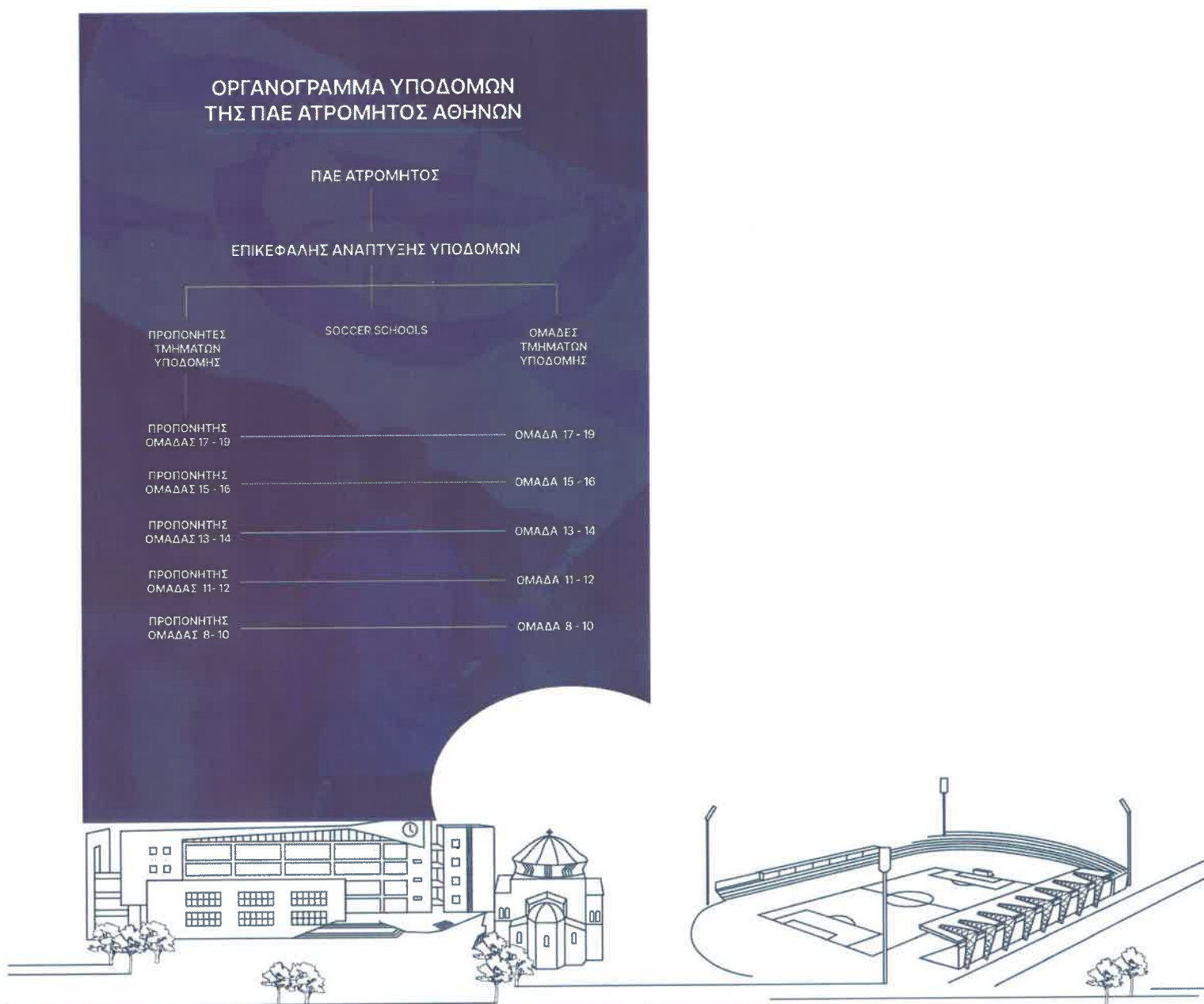
ATROMITOS ATHENS FC

ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ :

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ φιλοξενεί στους ξενώνες του αθλητικού της κέντρου "Μαζαράκη" στην περιοχή του Περιστερίου (Παπαρηγοπούλου 94-96 Περιστερί) τους αθλητές- ποδοσφαιριστές της, ηλικίας από 15 ετών και άνω από την επαρχία. Αναλαμβάνει την σίτιση τους και έχει την εποπτεία στην σχολική τους εκπαίδευση. Οι γονείς των αθλητών έχουν την δυνατότητα να επισκεφθούν τα παιδιά τους οποτεδήποτε θελήσουν και να μείνουν μαζί τους όσο χρόνο επιθυμούν.

Ο επικεφαλής τμημάτων υποδομής επισκέπτεται καθημερινά τους ξενώνες και συνομιλεί με κάθε αθλητή ξεχωριστά και τους επιλύει τυχόν προβλήματα τους. Ο επικεφαλής ελέγχει αν οι αθλητές ακολουθούν το πρόγραμμα διατροφής που τους έχει δοθεί από τον διατροφολόγο της ΠΑΕ καθώς επίσης αν τηρούν το ωράριο ανάπαυσης.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ





ATROMITOS ATHENS FC

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Διοικητικό Προσωπικό

Επικεφαλής Προγράμματος Υποδομών: κ. κ. Ρίζος Σωτήριος

Δίπλωμα: UEFA A & UEFA Elite Youth

Team Manager : K19

Team Manager : K17

Team Manager : K15

Team Manager : K13

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

Προπονητής Ομάδας 17-19 κ. Ανδριανάκης Αναστάσιος Αχιλλέας

Δίπλωμα: UEFA A

Προπονητής Ομάδας 15-16 κ. κ. Ρίζος Σωτήριος

Δίπλωμα: UEFA A

Προπονητής Ομάδας 13-14 κ. Αποστόλοπουλος Βασίλειος

Δίπλωμα: UEFA A

Προπονητής Ομάδας 11-12 κ. Πατατανές Γεώργιος

Δίπλωμα: UEFA B

Προπονητής Ομάδας 08-10 κ. Τσαρέλας Απόστολος

Δίπλωμα: UEFA B

Προπονητής Τερματοφυλάκων Ακαδημιών κ. Δατσέρης

Δίπλωμα: UEFA B – UEFA GOALKEEPING B

Ιατρικό Επιτελείο :

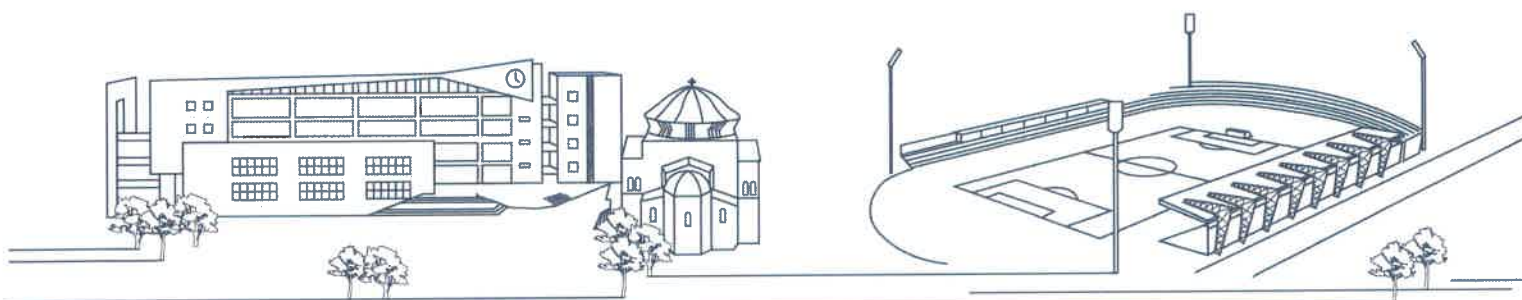
Ιατρός: Πισκοπάκης Νικόλαος

Ιατρός Τμημάτων Υποδομής : Πισκοπάκης Ανδρέας

Φυσιοθεραπευτής Τμημάτων Υποδομής : Βασιλείου Δημήτριος

Διατροφολόγος Ακαδημιών : Ζιώγας Γεώργιος

Ψυχολόγος Ακαδημιών : Νικολοπούλου Έλενα



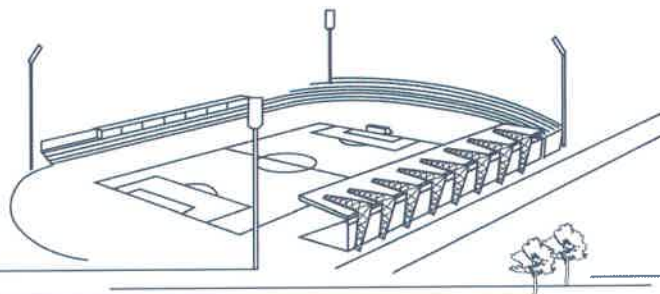
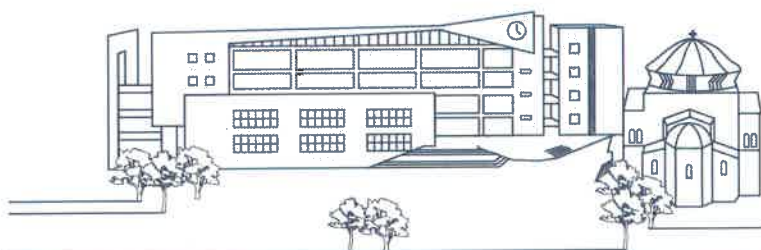


ΑΤΡΟΜΙΤΟΣ ΑΘΗΝΣ FC

ΕΤΟΣ: 2025/2026
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΟΜΑΔΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Π.Α.Ε. : ΑΠΣ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923

Ομάδα	Ηλικία	Αριθμός παικτών	Γεννηθέντες από-έως (π.χ. 1979-1981)	Διοργάνωση στην οποία συμμετέχει και κατάταξη
ΝΕΟΙ	17-19	26	2006-2007-2008	Πρωτάθλημα & Κύπελλο U-19 SUPER LEAGUE
ΕΦΗΒΟΙ	15-16	40	2009-2010	Πρωτάθλημα κάτω των 17 ετών SUPER LEAGUE
ΠΑΙΔΕΣ	13-14	29	2011-2012	Πρωτάθλημα κάτω των 15 ετών SUPER LEAGUE
ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ	11-13	30	2013-2014	Πρωτάθλημα ΕΠΣΑ
JUNIOR	8-10	25	2016-2017-2018	Τουρνουά Νομού Αττικής
		150		





ATROMITOS ATHENS FC

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ :

Στο τεχνικό επιτελείο των ομάδων υποδομής απασχολούνται 3 προπονητές με δίπλωμα UEFA A' δυο προπονητές το με δίπλωμα UEFA B. Επίσης ο επικεφαλής προπονητής μας (ΡΙΖΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ) κατέχει το δίπλωμα UEFA ELITE YOUTH. Στις ομάδες των ακαδημιών μας απασχολείτε αποκλειστικά προπονητής τερματοφυλάκων με δίπλωμα UEFA B – UEFA GOALKEEPING B.

Όλοι οι προπονητές επιτελούν το έργο τους με επαγγελματισμό και παιδαγωγική επάρκεια αποσκοπώντας στην σωστή εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών ως προς τους κανόνες του ποδοσφαίρου, την τεχνική και την τακτική. Οι εκάστοτε προπονητές συνεργάζονται στενά με τους αντίστοιχους γυμναστές των τμημάτων και επιβλέπουν την σωστή εκγύμναση των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Όλοι οι προπονητές συμμετέχουν στις δεκαπενθήμερες συναντήσεις των τεχνικών επιτελείων και ανταλλάσσουν πληροφορίες, ιδέες και απόψεις για την αγωνιστική βελτίωση τόσο των ομάδων όσο και των νεαρών ποδοσφαιριστών ατομικά.

Στο τέλος κάθε αγωνιστικής περιόδου οι προπονητές παραδίδουν στον υπεύθυνο προγράμματος ατομικές εκθέσεις προόδου των ποδοσφαιριστών (παρατίθενται παραδείγματα) και σε συνεργασία με τον τεχνικό διευθυντή των τμημάτων υποδομής και της πρώτης ομάδας αποφασίζεται η προαγωγή τους στις μεγαλύτερες ομάδες του συλλόγου.

Οι προπονητές μας επιμορφώνονται συνεχώς και απώτερος στόχος του προγράμματος είναι όλοι τους να αποκτήσουν τουλάχιστον το δίπλωμα UEFA Elite youth A σε βάθος πενταετίας.

Τα αποτελέσματα των ομάδων υποδομής του συλλόγου, η στελέχωση των Εθνικών ομάδων από ποδοσφαιριστές του συλλόγου μας είναι ο καθρέφτης της εξαιρετικής δουλειάς των προπονητών των τμημάτων μας.

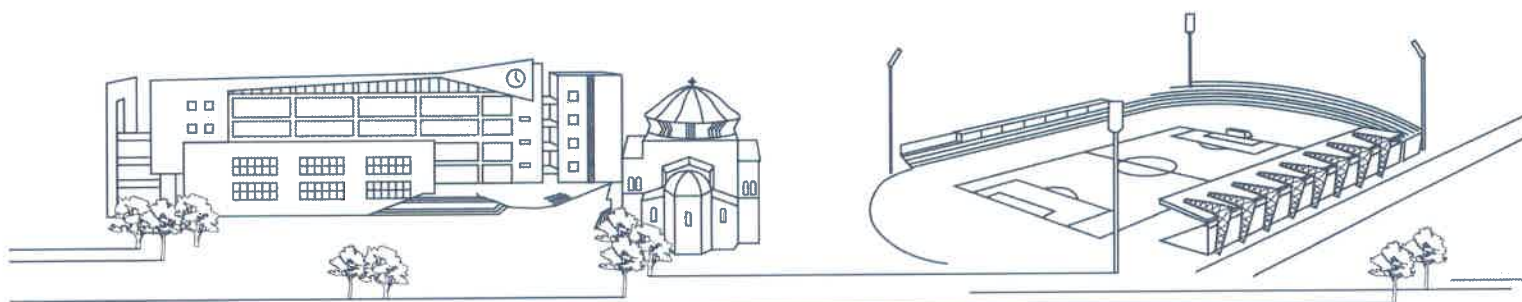
ΥΠΟΔΟΜΕΣ :

« ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ ΤΗΣ ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ »

Οι εγκαταστάσεις άθλησης για τα τμήματα υποδομής της ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ είναι στο Προπονητικό Κέντρο του Περιστερίου - Μαζαράκη που περιλαμβάνει αποδυτήρια, ιατρείο, φυσιοθεραπευτήριο, κλειστό γυμναστήριο, αιθουσα διδασκαλίας, τουαλέτες και αγωνιστικό χώρο με φυσικό χλοοτάπητα διαστάσεων με 80 *40 μέτρα & 95*55 μέτρα.

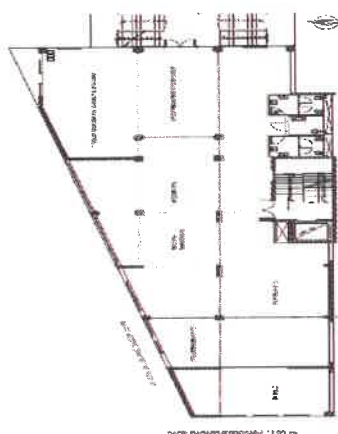
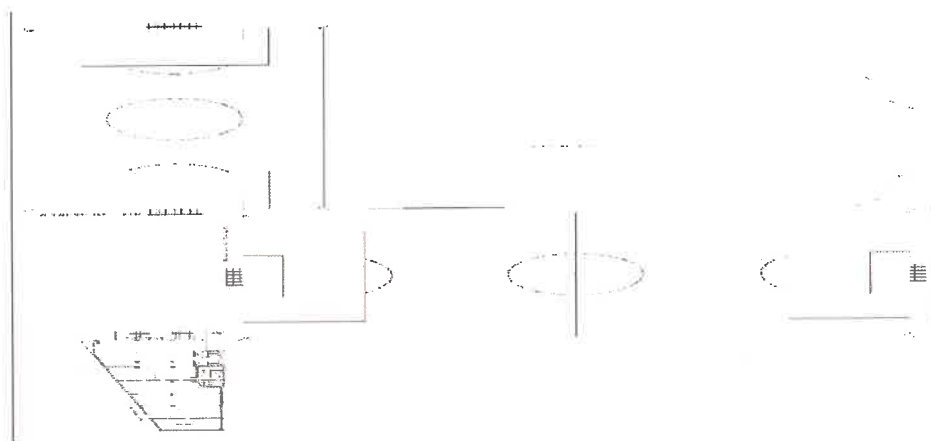
Φωτογραφικό υλικό από τις εγκαταστάσεις : www.atromitosfc.gr

Παρακάτω το σχεδιάγραμμα Προπονητικού Κέντρου Μαζαράκη - Ατρόμητου :

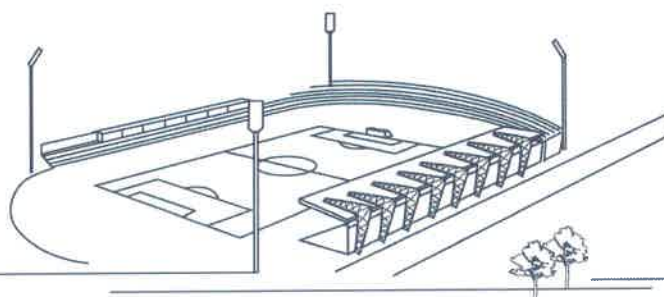
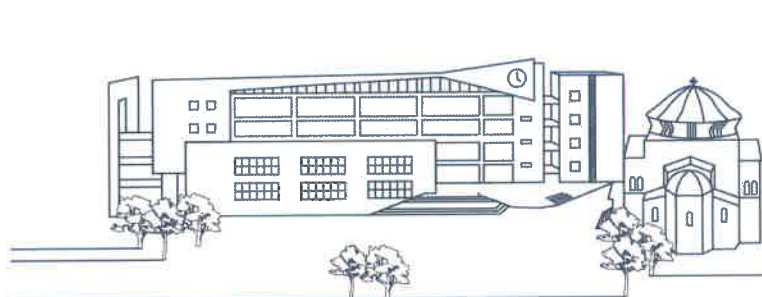




ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΕΦ



Τα αγωνιστικά τμήματα της ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923 (Κ11-13 , Κ15 , Κ17, Κ19) αγωνίζονται στις επίσημες υποχρεώσεις που αφορά το Πρωτάθλημα Υποδομών της SuperLeague και το πρωτάθλημα της ΕΠΣ ΑΘΗΝΩΝ τους στο Δημοτικό Στάδιο Ηφαίστου Περιστερίου & στο Δημοτικό Στάδιο Χωράφας Περιστερίου.





ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ :

1. Γενική Αρχή Χρηματοδότησης

Το Πρόγραμμα Ανάπτυξης Υποδομών της ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ χρηματοδοτείται αποκλειστικά μέσω του εγκεκριμένου ετήσιου προϋπολογισμού της ΠΑΕ και αποτελεί διακριτό, αλλά αναπόσπαστο, τμήμα αυτού.

Η Διοίκηση της ΠΑΕ διασφαλίζει ότι:

- Υφίσταται επαρκής πρόβλεψη οικονομικών πόρων για τη λειτουργία όλων των τμημάτων Υποδομής.
- Ο προϋπολογισμός καταρτίζεται με βάση την αρχή της χρηστής οικονομικής διαχείρισης.
- Η υλοποίηση του προγράμματος συμμορφώνεται με το κανονιστικό πλαίσιο αδειοδότησης ΕΠΟ/UEFA.

2. Κάλυψη Λειτουργικών και Αναπτυξιακών Αναγκών

Ο εγκεκριμένος προϋπολογισμός καλύπτει πλήρως τις ακόλουθες κατηγορίες δαπανών:

2.1 Ανθρώπινο Δυναμικό

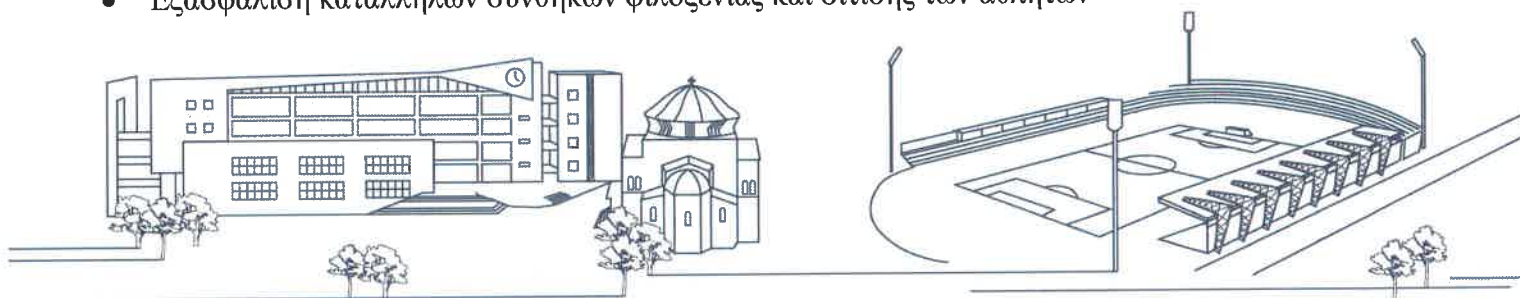
Προπονητές όλων των ηλικιακών κατηγοριών

- Προπονητές τερματοφυλάκων
- Γυμναστές
- Φυσικοθεραπευτές
- Ιατρικό επιτελείο
- Αναλυτές απόδοσης
- Διοικητικό και υποστηρικτικό προσωπικό

Η στελέχωση πραγματοποιείται σύμφωνα με τα κριτήρια επάρκειας και πιστοποίησης που ορίζονται από την ΕΠΟ και την UEFA.

2.2 Υλικοτεχνική Υποδομή

- Συντήρηση και βελτίωση γηπεδικών εγκαταστάσεων
- Αναβάθμιση και λειτουργία αποδυτηρίων αποκλειστικής χρήσης των Ακαδημιών
- Βελτίωση και συντήρηση κοιτώνων
- Εξασφάλιση κατάλληλων συνθηκών φιλοξενίας και σίτισης των αθλητών





2.3 Ιατρικός & Τεχνολογικός Εξοπλισμός (Προβλεπόμενη Ανάπτυξη)

Στα επόμενα στάδια του προγράμματος προβλέπεται:

- Προμήθεια σύγχρονων μηχανημάτων φυσικοθεραπείας
- Απόκτηση συστημάτων GPS για καταγραφή φορτίου προπόνησης
- Προμήθεια συστημάτων VEO Cam και λοιπού οπτικοακουστικού εξοπλισμού ανάλυσης
- Ενίσχυση των εργαλείων αθλητικής επιστήμης και παρακολούθησης απόδοσης

2.4 Επιμόρφωση Προσωπικού

- Συμμετοχή προπονητών σε σχολές και σεμινάρια της ΕΠΟ
- Συνεχής επαγγελματική κατάρτιση σύμφωνα με τα πρότυπα UEFA Coaching Convention

3. Οικονομική Βιωσιμότητα & Σταθερότητα

Ο προϋπολογισμός του Προγράμματος Υποδομών:

- Εντάσσεται στον συνολικό οικονομικό σχεδιασμό της ΠΑΕ.
- Παρακολουθείται σε τακτική βάση από τη Διοίκηση.
- Προσαρμόζεται σύμφωνα με τις οικονομικές επιδόσεις και τα έσοδα της ΠΑΕ.

Η ΠΑΕ διασφαλίζει ότι οι υποχρεώσεις προς το προσωπικό και τους αθλητές των Υποδομών εκπληρώνονται εγκαίρως, σύμφωνα με τις οικονομικές απαιτήσεις του συστήματος αδειοδότησης.

4. Πιθανοί Κίνδυνοι και Παράγοντες Επηρεασμού

Ο προϋπολογισμός του Προγράμματος Υποδομών εξαρτάται άμεσα από τον συνολικό προϋπολογισμό της ΠΑΕ και συνεπώς επηρεάζεται από:

- Την αγωνιστική κατάταξη της επαγγελματικής ομάδας
- Την επίτευξη των ετήσιων αγωνιστικών στόχων
- Τις διακυμάνσεις εσόδων (τηλεοπτικά δικαιώματα, εμπορικές συμφωνίες, χορηγίες, εισιτήρια)
- Τυχόν γενικότερες οικονομικές συνθήκες

Η Διοίκηση της ΠΑΕ εφαρμόζει πολιτική συνετής οικονομικής διαχείρισης και ελέγχου δαπανών, ώστε να διασφαλίζεται η απρόσκοπτη λειτουργία και η μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα του Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών.





5. Δήλωση Δέσμευσης

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ θεωρεί την ανάπτυξη των Τμημάτων Υποδομής στρατηγική επένδυση και βασικό πυλώνα της αγωνιστικής και οικονομικής της βιωσιμότητας, δεσμευόμενη για:

- Συνεχή βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών
- Ορθολογική και διαφανή οικονομική διαχείριση
- Πλήρη συμμόρφωση με τα κριτήρια αδειοδότησης ΕΠΟ και UEFA

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ :

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ θεωρώντας απαραίτητη την εκπαίδευση των παιδιών και δεν επιθυμεί η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο να αποδειχτεί επιζήμια για την μόρφωσή τους, στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ διοργανώνει τις παρακάτω ημερίδες - δράσεις που αφορούν την αρτιότερη εκπαίδευση τους.

Υπάρχουν πολλές εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες που απευθύνονται σε αθλητές, και ανάλογα με το επίπεδο και τον τύπο του αθλήματος μπορούν να διαφέρουν. Ορισμένα παραδείγματα περιλαμβάνουν :

Εκπαιδευτικά προγράμματα αθλητικών ομάδων : Αυτά τα προγράμματα παρέχουν στους αθλητές πρόσβαση σε μια πλήρη εκπαίδευση που συνδυάζει την ακαδημαϊκή μάθηση με την αθλητική προπόνηση και ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους στο αθλητικό τους αγώνα.

Σεμινάρια και προγράμματα εκπαίδευσης στη διατροφή: Οι αθλητές χρειάζονται μια υγιεινή διατροφή για να διατηρούν το σωματικό τους βάρος, να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να αποφεύγουν τραυματισμούς. Ορισμένοι αθλητικοί σύλλογοι και οργανισμοί παρέχουν σεμινάρια και προγράμματα εκπαίδευσης στη διατροφή για τους αθλητές.

Προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης : Η ψυχολογική υγεία είναι σημαντική για την απόδοση των αθλητών.

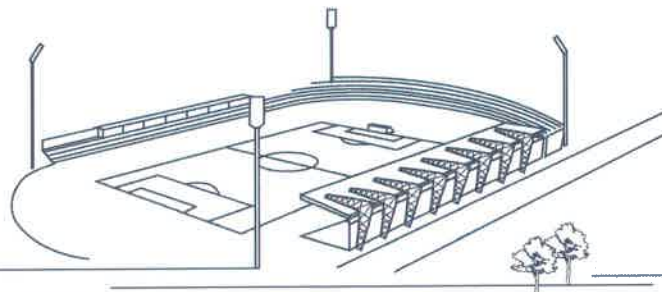
Η ψυχολογική υγεία αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα για τη συνολική ανάπτυξη και την αγωνιστική απόδοση των αθλητών. Η συστηματική ψυχολογική υποστήριξη συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της συγκέντρωσης και στην καλλιέργεια θετικής αθλητικής νοοτροπίας.

Τα προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης στις ακαδημίες ποδοσφαίρου στοχεύουν:

- Στην ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των αθλητών
- Στη σωστή διαχείριση νίκης και ήττας
- Στην ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και συνεργασίας
- Στην πρόληψη φαινομένων άγχους, πίεσης ή απογοήτευσης
- Στη στήριξη αθλητών κατά την περίοδο τραυματισμού ή μειωμένης απόδοσης

Η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να υλοποιείται μέσω ομαδικών δράσεων, εκπαιδευτικών σεμιναρίων και, όπου απαιτείται, ατομικής συμβουλευτικής με τη συναίνεση των γονέων.

Στόχος είναι η δημιουργία ενός υγιούς και ασφαλούς αθλητικού περιβάλλοντος, όπου ο αθλητής αναπτύσσεται τόσο αγωνιστικά όσο και προσωπικά.





ATROMITOS ATHENS FC

ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ :

Η Ακαδημία παρέχει οργανωμένη εκπαίδευση στους Κανόνες του Παιχνιδιού από πιστοποιημένους εκπαιδευτές της ΕΠΟ. Σκοπός της δράσης είναι οι νεαροί ποδοσφαιριστές να αποκτήσουν πλήρη γνώση των ισχυόντων κανονισμών, να κατανοούν τη φιλοσοφία τους και να ενημερώνονται για τυχόν τροποποιήσεις ή επικαιροποιήσεις που εφαρμόζονται σε κάθε αγωνιστική περίοδο.

- Μέσα από θεωρητική και πρακτική προσέγγιση, οι αθλητές μαθαίνουν:
- Τους βασικούς και ειδικούς κανονισμούς του ποδοσφαίρου
- Τη σωστή ερμηνεία φάσεων και αποφάσεων διαιτησίας
- Τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα των παικτών εντός αγωνιστικού χώρου
- Τις αλλαγές που εισάγονται από τα αρμόδια όργανα (IFAB / ΕΠΟ)

Η εκπαίδευση αυτή συμβάλλει στη σωστή αγωνιστική συμπεριφορά, στην καλλιέργεια σεβασμού προς τους διαιτητές και στη συνολική ποδοσφαιρική παιδεία των αθλητών.

Ημερίδα που αφορά την φαρμοδιέγερση (Doping) :

Η φαρμακοδιέγερση (doping) αποτελεί μία από τις σοβαρότερες παραβάσεις των αρχών του αθλητισμού και αφορά τη χρήση απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων με σκοπό τη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης. Η πρακτική αυτή αντιβαίνει στις αξίες του ευ αγωνίζεσθαι, θέτει σε κίνδυνο την υγεία των αθλητών και υπονομεύει την αξιοπιστία και τη διαφάνεια των αγώνων.

Η διοργάνωση ειδικής ημερίδας για τη φαρμακοδιέγερση έχει ως στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των αθλητών, των γονέων και των προπονητών σχετικά με:

Τους ισχύοντες κανονισμούς κατά του doping

Τις απαγορευμένες ουσίες και μεθόδους

Τις σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία (σωματικές και ψυχολογικές)

Τις πειθαρχικές και νομικές συνέπειες

Τη σημασία της καθαρής και έντιμης συμμετοχής στον αθλητισμό

Στην ημερίδα συμμετέχουν ομιλητές από τον χώρο της ιατρικής, του αθλητισμού και της νομικής επιστήμης, οι οποίοι αναλύουν το φαινόμενο της φαρμακοδιέγερσης, τους μηχανισμούς ελέγχου και ανίχνευσης, καθώς και τους τρόπους πρόληψης και προστασίας των νεαρών αθλητών.

Μέσα από τεκμηριωμένη ενημέρωση και ανοιχτό διάλογο, η Ακαδημία ενισχύει τη διαμόρφωση αθλητών με ήθος, υπευθυνότητα και σεβασμό στις αρχές του καθαρού αθλητισμού.





Ημερίδα και δράσεις που αφορούν την καταπολέμηση του ρατσισμού :

Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση: Ενημερωτικά δρώμενα και εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση των αθλητών και του κοινού σχετικά με τις διακρίσεις και την ανάγκη για σεβασμό και αλληλεγγύη μεταξύ όλων των ανθρώπων, ανεξαρτήτως φυλής, εθνικότητας ή θρησκείας.

Πολιτικές ενσωμάτωσης και προαγωγής της πολυμορφίας: Οι αθλητικές ομοσπονδίες και οι ομάδες μπορούν να αναπτύξουν πολιτικές που ενσωματώνουν την πολυμορφία και προωθούν την ισότητα στον αθλητισμό.

Επιβολή κανόνων και ποινών: Η επιβολή αυστηρών κανόνων και ποινών για τη διάπραξη διακρίσεων και ρατσιστικών συμπεριφορών μπορεί να στείλει ένα ισχυρό μήνυμα καταδίκης του ρατσισμού.

Προώθηση της πολυμορφίας στη σύνθεση των ομάδων: Η προώθηση της πολυμορφίας στη σύνθεση των ομάδων μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του ρατσισμού στον αθλητισμό. Η δημιουργία ομάδων που αποτελούνται από αθλητές διαφορετικών φυλών, εθνικοτήτων και θρησκειών μπορεί να δείξει την αξία της πολυμορφίας και της αλληλεγγύης μεταξύ των ανθρώπων. Επίσης, η προώθηση της πολυμορφίας στον αθλητισμό μπορεί να ενθαρρύνει τη συμμετοχή περισσότερων ανθρώπων στον αθλητισμό, ανεξάρτητα από το φύλο, τη φυλή, την εθνικότητα ή τη θρησκεία τους.

Επιπλέον, η προώθηση της πολυμορφίας στη σύνθεση των ομάδων μπορεί να δώσει την ευκαιρία στους αθλητές να μάθουν και να εκτιμήσουν τις διαφορετικές κουλτούρες και τις αξίες των συμπαίκτών τους. Αυτό μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη μιας κοινότητας αθλητών που εκτιμούν και σέβονται ο ένας τον άλλον.

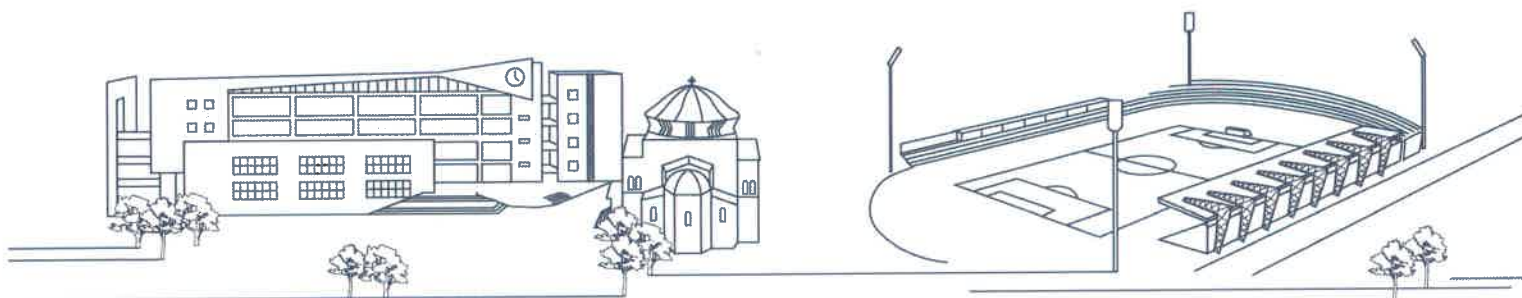
Τέλος, η διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων που προωθούν την πολυμορφία και την αλληλεγγύη μεταξύ των ανθρώπων μπορεί να στείλει ηχηρό μήνυμα.

Ημερίδα που αφορά την διατροφή :

Σεμινάρια και προγράμματα εκπαίδευσης στη διατροφή: Οι αθλητές χρειάζονται μια υγιεινή διατροφή για να διατηρούν το σωματικό τους βάρος, να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να αποφεύγουν τραυματισμούς. Ορισμένοι αθλητικοί σύλλογοι και οργανισμοί παρέχουν σεμινάρια και προγράμματα εκπαίδευσης στη διατροφή για τους αθλητές.

Ημερίδα που την ψυχολογία των ποδοσφαιριστών στα αποδυτήρια :

Προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης: Η ψυχολογική υγεία είναι σημαντική για την απόδοση των αθλητών. Οι αθλητές μπορούν να απευθυνθούν σε προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης που παρέχουν ειδικά εκπαιδευμένοι επαγγελματίες ψυχολόγοι και συμβούλοι αθλητικής ψυχολογίας. Αυτά τα προγράμματα μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές να αντιμετωπίσουν την πίεση του ανταγωνισμού, την αντιμετώπιση των τραυματισμών, τη διαχείριση των στρες και τη βελτίωση της συνολικής τους ευεξίας.





ATROMITOS ATHENS FC

Γενικοί Κανόνες για γονείς :

Εκπαιδευτικά προγράμματα για τους γονείς με ημερίδες που διοργανώνονται από την ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ για την καλύτερη προσέγγιση των αθλητών - μαθητών κατά την προπονητική και αγωνιστική περίοδο.

- Αχιλλέας Υφαντίδης : Ο κρίσιμος ρόλος του γονέα στην αθλητική ακαδημία στις 10/09/2025

• Επικοινωνία :

Εκπαιδευτικά προγράμματα για την αποτελεσματική επικοινωνία: Η επικοινωνία είναι σημαντική για τους αθλητές καθώς συνεργάζονται με συμπαίκτες, προπονητές, διαιτητές και άλλους εμπλεκόμενους στον αθλητισμό. Προγράμματα εκπαίδευσης για την αποτελεσματική επικοινωνία μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην επικοινωνία και να αναπτύξουν πιο υγιείς και θετικές σχέσεις.

Ακεραιότητα αγώνων - Ενημέρωση για το πρόβλημα της χειραγώγησης αγώνων :

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ σε ετήσια βάση συμμετέχει με το αντίστοιχο τμήμα της σε σεμινάριο από την Sportradar & πραγματοποιεί 1 φορά τον χρόνο εκπαίδευση σε όλους τους ποδοσφαιριστές των ακαδημιών επιμόρφωση μέσω σεμιναρίου από τον επικεφαλής ανάπτυξης υποδομών.

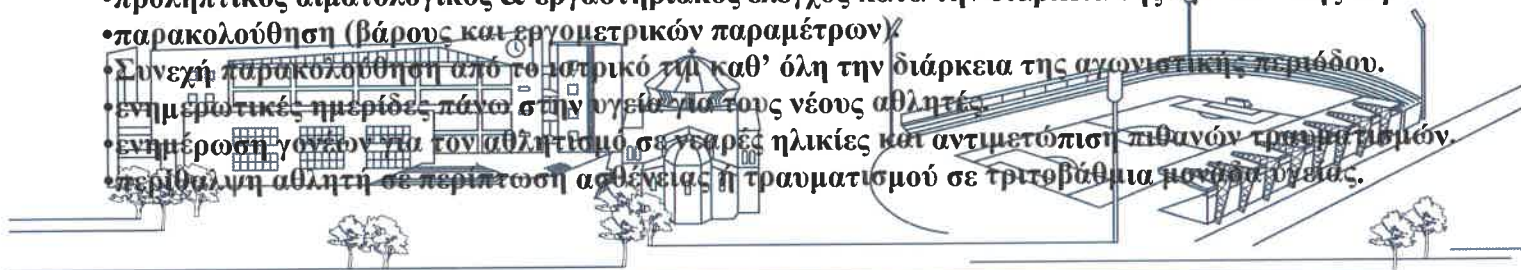
ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ύστερα από εισήγηση του ιατρού υποβάλλει τους ποδοσφαιριστές των τμημάτων υποδομής σε αιματολογικές και καρδιολογικές εξετάσεις δυο φορές κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, η πρώτη κατά την έναρξη της νέας αγωνιστικής περιόδου και η δεύτερη τον Δεκέμβρη. Σε περίπτωση που κριθεί απαραίτητο από τον ιατρό οι ποδοσφαιριστές μπορεί να υποβληθούν σε εξετάσεις πέραν των δυο φορές. Επίσης ύστερα από εισήγηση του προπονητή στον επικεφαλής του προγράμματος και εκείνος με την σειρά του στον ιατρό μπορεί να υποβληθεί κάποιος ποδοσφαιριστής σε ιατρικό έλεγχο πέραν των προγραμματισμένων ιατρικών εξετάσεων και ειδικά σε καρδιολογικό έλεγχο λόγω της πανδημίας του COVID-19 καθώς και της γρίπης A-B & RSV. Γίνεται διαρκής ενημέρωση για το υγειονομικό πρωτόκολλο που θα πρέπει να ακολουθούν καθώς και για τα ατομικά μέτρα προστασίας ενάντια στην πανδημία.

Αθλητές :

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα για τις Ακαδημίες της ΠΑΕ Ατρόμητος Αθηνών.

- Προαγωνιστικός έλεγχος (πλήρη αιματολογικό, καρδιολογικό και παθολογικό έλεγχο).
- ❖ Έκδοση κάρτας υγείας για κάθε αθλητή για να έχει δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες και στις προπονήσεις.
- Συμβουλές από εργοφυσιολόγο για την ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.
- προληπτικός αιματολογικός & εργαστηριακός έλεγχος κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου
- παρακολούθηση (βάρους και εργομετρικών παραμέτρων)
- Συνεχή παρακολούθηση από το ιατρικό τμήμα καθ' όλη την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.
- ενημερωτικές ημερίδες πάνω στην υγεία για τους νέους αθλητές.
- ενημέρωση γονέων για τον αθλητισμό σε νεαρές ηλικίες και αντιμετώπιση πιθανών τραυματισμών.
- περίθαλψη αθλητή σε περίπτωση ασθένειας ή τραυματισμού σε τριτοβάθμια μονάδα υγείας.





ATROMITOS ATHENS FC

- Καθημερινή ενημέρωση του ιατρικού φακέλου του κάθε αθλητή μας.

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ διοργανώνει στις αθλητικές της εγκαταστάσεις ενημερωτικές ομιλίες από εξειδικευμένους επιστήμονες πάνω σε θέματα που σχετίζονται με την διατροφή, την αποφυγή τραυματισμών και αποκατάστασή τους. Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να συμμετέχουν.

Η πρόληψη των τραυματισμών είναι σημαντική για τους αθλητές και μπορεί να επιτευχθεί μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων που θα διδάσκουν τεχνικές αποφυγής τραυματισμών και θα ενισχύουν τις ικανότητες των αθλητών για ασφαλή κίνηση κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων. Επίσης, η εκπαίδευση για τη σωστή διατροφή και ύπνο μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη τραυματισμών και τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών.

Επιπλέον, η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ διοργανώνει εκπαιδευτικά σεμινάρια για τους προπονητές και τους γονείς των αθλητών για την πρόληψη τραυματισμών και την ασφάλεια στον αθλητισμό. Σε αυτά τα σεμινάρια μπορούν να δοθούν συμβουλές για την επιλογή του σωστού εξοπλισμού, την ασφαλή εκτέλεση ασκήσεων και για τη διατροφή που βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών. Επίσης, μπορεί να γίνει εκπαίδευση στον αθλητή για τη σημασία της άμεσης αντιμετώπισης των τραυματισμών και των συμπτωμάτων τους για να αποφευχθούν πιθανές επιπλοκές ή επανεμφάνιση τους στο μέλλον.

Επίσης

1. Υποχρεωτική Ιατρική Κάλυψη

Όλοι οι αθλητές της Ακαδημίας υποχρεούνται να διαθέτουν Κάρτα Υγείας Αθλητή σε ισχύ.

Η Κάρτα Υγείας εκδίδεται από Καρδιολόγο ή Παθολόγο και ανανεώνεται ετησίως.

Χωρίς έγκυρη Κάρτα Υγείας δεν επιτρέπεται η συμμετοχή σε προπονήσεις και αγώνες.

2. Παρουσία Υγειονομικού Προσωπικού

Η Ακαδημία διαθέτει φαρμακείο πρώτων βοηθειών, απινίδωτη σε κάθε προπόνηση και αγώνα.

Παρουσία του ιατρού πραγματοποιούνται οι προπονήσεις και οι αγώνες

Οι προπονητές διαθέτουν βασική πιστοποίηση πρώτων βοηθειών.

Σε επίσημους αγώνες τηρούνται οι κανονισμοί της διοργανώτριας αρχής.

3. Διαχείριση Τραυματισμών

Σε περίπτωση τραυματισμού παρέχονται άμεσα πρώτες βοήθειες και ενημερώνεται ο γονέας/κηδεμόνας.

Η επιστροφή σε προπονήσεις επιτρέπεται μόνο με ιατρική έγκριση.

4. Φαρμακευτική Αγωγή

Η Ακαδημία δεν χορηγεί φαρμακευτική αγωγή χωρίς έγγραφη συναίνεση γονέα.

Οποιαδήποτε αλλεργία ή χρόνια πάθηση δηλώνεται υποχρεωτικά κατά την εγγραφή.

5. Υποχρεώσεις Γονέων

Οι γονείς υποχρεούνται να ενημερώνουν άμεσα για οποιοδήποτε ιατρικό ζήτημα και να προσκομίζουν ιατρική βεβαίωση επανένταξης μετά από τραυματισμό.





ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ & ΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

- Α. Κάθε 15η ημέρα του μήνα συγκέντρωση των προπονητών με τον επικεφαλής του προγράμματος για την αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προγράμματος και την πρόοδο των ποδοσφαιριστών.
- Β. Κάθε 30^η ημέρα του μήνα ο επικεφαλής του εκπαιδευτικού προγράμματος ενημερώνει το Δ.Σ. της ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ για την εξέλιξη του προγράμματος και την πορεία υλοποίησης του.
- Β. Στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου οι προπονητές υποβάλλουν τις γραπτές εκθέσεις τους για την πρόοδο των ποδοσφαιριστών στον επικεφαλής προπονητή και εισηγούνται την προώθησή τους ή την αποδέσμευση τους.
- Γ. Τρεις φορές το χρόνο Αύγουστο, Ιανουάριο και Μάιο υποβάλλονται οι ποδοσφαιριστές σε εργομετρικό έλεγχο και σε διάφορα τεστ αξιολόγησης.
- Δ. Στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου λαμβάνοντας υπόψη την εξέλιξη των αθλητών, την εικόνα των ομάδων και την επίτευξη των στόχων κάθε ομάδας αξιολογούνται οι προπονητές από τον επικεφαλής προπονητή.
- Ε. Συμμετοχή των ομάδων μας σε διεθνή τουρνουά και τουρνουά εν Ελλάδι με την συμμετοχή δυνατών ομάδων με σκοπό να αξιολογήσουμε το επίπεδο των ομάδων μας.
- Ζ. Συμμετοχή των ποδοσφαιριστών μας στα Εθνικά συγκροτήματα.
- Η. Ο Επικεφαλής προπονητής ελέγχεται από την ΠΑΕ για την σωστή αξιοποίηση του προϋπολογισμού και τον αναπροσαρμόζουν αν θεωρείται απαραίτητο.
- Η1. Στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου αξιολογείται από την Διοίκηση σε συνεργασία με τον επικεφαλής προπονητή οι επιδόσεις και η πρόοδος των προπονητών που είναι στα αντίστοιχα τμήματα και πραγματοποιείται αξιολόγηση τους.
- Θ. Τήρηση αρχείου αποτελεσμάτων-επιδόσεων με στόχο την σύγκριση, ανάμεσα στα σχέδια προόδου και την επιτελούμενη πρόοδο που προέρχεται διαμέσου των προπονητικών μας προγραμμάτων. Η τήρηση αρχείου είναι επιβεβλημένη για πολλούς σκοπούς. Δυο όμως ξεχωρίζουν ιδιαίτερα και είναι:
1. Η δυνατότητα παροχής πληροφοριών ανά πάσα στιγμή για ότι αφορά στο επίπεδο ανάπτυξης των ατομικών παραγόντων απόδοσης των αθλητών.
 2. Η πληροφόρηση αυτή αποτελεί προαπαιτούμενο για τον αθλητικό επιστήμονα-προπονητή προκειμένου να στηρίξει το επόμενο πλάνο προπόνησης των αγώνων.

SWOT ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Η **SWOT ανάλυση** (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται για να αξιολογήσει τα πλεονεκτήματα, τις αδυναμίες, τις ευκαιρίες και τις απειλές μιας επιχείρησης ή οργανισμού, όπως η ακαδημία ποδοσφαίρου. Εδώ θα αναλύσουμε τις τέσσερις βασικές κατηγορίες που επηρεάζουν τη λειτουργία και ανάπτυξη μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου.

SWOT Ανάλυση Ακαδημίας Ποδοσφαίρου

Δύναμη (Strengths):

Ικανό προσωπικό και προπονητές:

Στρατηγική επιλογή προπονητών με εμπειρία και εξειδίκευση στην ανάπτυξη νεαρών παικτών.

Εμπροσθία στην εκπαίδευση και την υποστήριξη των προπονητών για την ενίσχυση της ποιότητας της προπόνησης.

Υποδομές και εξοπλισμός:





ATROMITOS ATHENS FC

Ποιοτικές αθλητικές εγκαταστάσεις, γήπεδα, αίθουσες γυμναστικής και εξειδικευμένος εξοπλισμός για την προπόνηση των νεαρών αθλητών.

Χρήση σύγχρονης τεχνολογίας για την ανάλυση της απόδοσης (π.χ. βίντεο ανάλυση, τεχνολογικά εργαλεία για τη μέτρηση φυσικής κατάστασης).

Δίκτυο και συνεργασίες:

Συνεργασίες με επαγγελματικές ομάδες, άλλες ακαδημίες και οργανισμούς που βοηθούν στην αναγνώριση και ανάπτυξη ταλέντων.

Υποστήριξη από σκάουτερ και επαγγελματίες του χώρου για την ανακάλυψη παικτών.

Οργανωτική δομή και προγραμματισμός:

Σαφής στρατηγική και προγράμματα που ακολουθούνται για την ανάπτυξη των παικτών και την ενσωμάτωσή τους σε επαγγελματικές ομάδες.

Δομημένο σύστημα παρακολούθησης και αξιολόγησης της απόδοσης των παικτών.

Αδυναμίες (Weaknesses):

Οικονομικοί περιορισμοί:

- Ανάγκη για υψηλά κεφάλαια για τη διατήρηση και ανάπτυξη των υποδομών και τη χρηματοδότηση προγραμμάτων.
- Περιορισμένη χρηματοδότηση για την πρόσληψη κορυφαίων προπονητών ή την αγορά εξοπλισμού.
- **Περιορισμένη αναγνώριση και φήμη:**
- Αν η ακαδημία δεν έχει ακόμη καθιερωθεί ως ισχυρός οργανισμός, μπορεί να είναι δύσκολο να προσελκύσει κορυφαία ταλέντα ή να συνεργαστεί με άλλους μεγάλους οργανισμούς.
- Έλλειψη επαγγελματικών υποδομών μπορεί να περιορίσει τη δυνατότητα προσέλκυσης αναγνωρισμένων παικτών ή χορηγών.

Περιορισμένο δίκτυο σε διεθνές επίπεδο:

Εάν η ακαδημία επικεντρώνεται μόνο σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο, μπορεί να χάνει ευκαιρίες για διεθνείς συνεργασίες και αναγνώριση.

Απουσία σύγχρονης προσέγγισης στην εκπαίδευση:

Αν η ακαδημία δεν προσαρμόζεται στις νέες εξελίξεις και τεχνολογίες, μπορεί να μείνει πίσω σε σχέση με άλλες ακαδημίες που χρησιμοποιούν καινοτόμες προπονητικές μεθόδους και εργαλεία.





ATROMITOS ATHENS FC

Ευκαιρίες (Opportunities):

Διεύρυνση του δικτύου συνεργασιών:

Δυνατότητες για συνεργασίες με άλλες ακαδημίες, επαγγελματικές ομάδες ή διεθνείς οργανισμούς, για την ανταλλαγή ταλέντων και προπονητικών γνώσεων.

Ευκαιρίες για την πρόσληψη κορυφαίων προπονητών από το εξωτερικό, που θα ενισχύσουν τη φήμη της ακαδημίας.

Ανάπτυξη μέσω τεχνολογίας και ανάλυσης δεδομένων :

Χρήση νέων τεχνολογιών όπως η ανάλυση βίντεο, η χρήση wearables (φορητών συσκευών) για τη μέτρηση φυσικής κατάστασης, και άλλων εργαλείων ανάλυσης απόδοσης που θα ενισχύσουν την εκπαίδευση και την αξιολόγηση παικτών.

Διεθνής επέκταση και εξαγωγή ταλέντων:

Ευκαιρίες να επεκταθεί η ακαδημία στο εξωτερικό ή να προσελκύσει διεθνείς παίκτες, ενισχύοντας τη φήμη και τη θέση της στην παγκόσμια αγορά.

Ανάπτυξη προγραμμάτων για νεαρούς αθλητές:

Επέκταση του προγράμματος για νεαρούς αθλητές και εμπλουτισμός με ειδικά προγράμματα εκπαίδευσης και κατάρτισης, όπως ενδυνάμωση της φυσικής κατάστασης και τεχνικών δεξιοτήτων.

Απειλές (Threats):

Ανταγωνισμός από άλλες ακαδημίες:

Η ύπαρξη άλλων ισχυρών ακαδημιών, οι οποίες μπορεί να έχουν καλύτερες υποδομές, υψηλότερη φήμη ή περισσότερους πόρους, μπορεί να μειώσει την ικανότητα της ακαδημίας να προσελκύσει κορυφαία ταλέντα.

Οικονομικές κρίσεις ή αλλαγές στην αγορά:

Η οικονομική κρίση μπορεί να επηρεάσει τη χρηματοδότηση της ακαδημίας, ενώ οι αλλαγές στην αγορά (π.χ. μείωση χορηγιών ή αύξηση κόστους υποδομών) μπορούν να μειώσουν τα διαθέσιμα κεφάλαια.

Αβεβαιότητα στον τομέα του αθλητισμού:

Αλλαγές στους κανονισμούς ή στις ανάγκες του ποδοσφαίρου, καθώς και η ανισορροπία στην αγορά μεταγραφών, μπορούν να επηρεάσουν την ελκυστικότητα της ακαδημίας.





ATROMITOS ATHENS FC

Απουσία βιώσιμης στρατηγικής ανάπτυξης:

Η έλλειψη στρατηγικής για τη μακροχρόνια ανάπτυξη μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία προσαρμογής στις ανάγκες της αγοράς και της κοινωνίας, περιορίζοντας τη δυνατότητα εξέλιξης της ακαδημίας.

Συμπερασματικά:

Η **SWOT ανάλυση** μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου βοηθά στον εντοπισμό των δυνατών σημείων που μπορούν να αξιοποιηθούν, αλλά και των περιορισμών και προκλήσεων που θα χρειαστεί να αντιμετωπιστούν. Ο σωστός συνδυασμός στρατηγικής, καινοτομίας και ενίσχυσης της οργανωτικής δομής μπορεί να μετατρέψει τις αδυναμίες σε ευκαιρίες και να προστατεύσει την ακαδημία από τις απειλές του ανταγωνιστικού περιβάλλοντος.

Το στρατηγικό πλάνο, το όραμα (vision), η φιλοσοφία και ο σκοπός μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου είναι τα θεμέλια που καθοδηγούν την ανάπτυξή της και τη λειτουργία της σε βάθος χρόνου. Αυτά τα στοιχεία δεν προσδιορίζουν μόνο τη θέση της ακαδημίας στον αθλητικό κόσμο, αλλά και την κουλτούρα της, τις αξίες που προεβλέπει και τους στόχους που επιδιώκει.

Τμήμα Scouting και Πρόγραμμα Ανίχνευσης Παικτών

Η σωστή ανίχνευση ταλέντων (Scouting) είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη μιας ομάδας και την εξεύρεση παικτών με τις κατάλληλες προδιαγραφές. Το **τμήμα scouting** λειτουργεί με συγκεκριμένη μεθοδολογία, κριτήρια αξιολόγησης και στρατηγικό σχεδιασμό, ώστε να εντοπίζει νεαρά ταλέντα που μπορούν να ενταχθούν στην ακαδημία ή την πρώτη ομάδα.

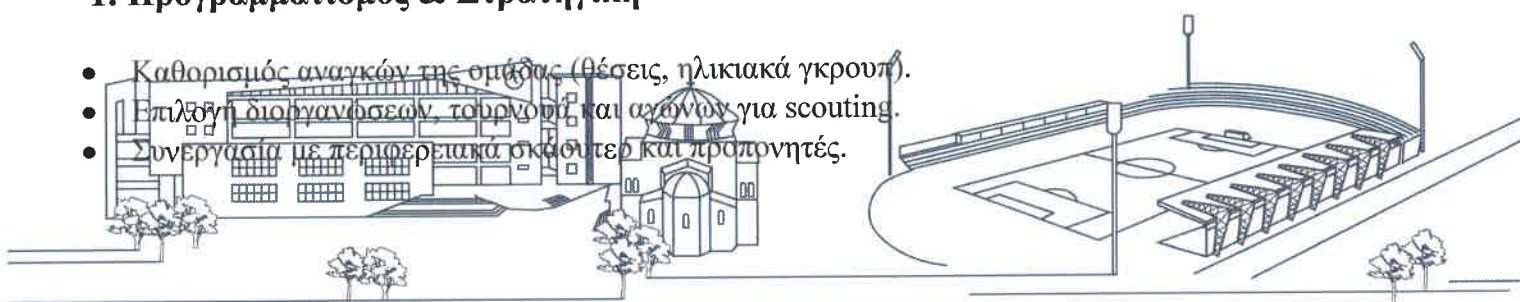
1. Στόχοι του Τμήματος Scouting

- ✦ Αναγνώριση παικτών με προοπτική εξέλιξης σε μικρές ηλικίες.
- ✦ Διαμόρφωση βάσης δεδομένων ποδοσφαιριστών και συστηματική αξιολόγηση.
- ✦ Συνεργασία με προπονητές και τεχνικό επιτελείο για καλύτερη επιλογή παικτών.
- ✦ Παρακολούθηση αγώνων και τουρνουά για ανάλυση απόδοσης.
- ✦ Πρόγραμμα ατομικής ανάπτυξης παικτών για ταλέντα που ξεχωρίζουν.

2. Διαδικασία Ανίχνευσης Παικτών (Scouting Process)

1. Προγραμματισμός & Στρατηγική

- Καθορισμός αναγκών της ομάδας (θέσεις, ηλικιακά γκρουπ).
- Επιλογή διοργανώσεων, τουρνουά και αγώνων για scouting.
- Συνεργασία με περιφερειακά σκάουτερ και προπονητές.





ATROMITOS ATHENS FC

2. Κριτήρια Αξιολόγησης Ποδοσφαιριστών

Οι παίκτες αξιολογούνται βάσει **τεχνικών, τακτικών, σωματικών και ψυχολογικών χαρακτηριστικών**:

Κατηγορία Κριτήρια Αξιολόγησης

Τεχνική Έλεγχος μπάλας, πάσες, σουτ, ντρίμπλα, πρώτο άγγιγμα

Τακτική Αντίληψη παιχνιδιού, θέσεις στο γήπεδο, λήψη αποφάσεων

Φυσικά χαρακτηριστικά Ταχύτητα, αντοχή, δύναμη, εκρηκτικότητα

Ψυχολογία Αυτοπεποίθηση, ανταγωνιστικότητα, ομαδικό πνεύμα, ηγετικές ικανότητες

Χαρακτήρας Διάθεση για μάθηση, πειθαρχία, συμπεριφορά μέσα & έξω από το γήπεδο

3. Δημιουργία Βάσης Δεδομένων & Αναφορές Παικτών

- Κάθε παίκτης που παρακολουθείται **καταγράφεται σε βάση δεδομένων** με αξιολογήσεις και βίντεο.
- Ανάλυση της εξέλιξης και σύγκριση με άλλους παίκτες της ίδιας ηλικιακής ομάδας.
- Υποβολή αναφορών στους υπεύθυνους scouting και τους προπονητές.

4. Πρόγραμμα Δοκιμών & Προπονήσεων

- Οι παίκτες που ξεχωρίζουν **προσκαλούνται σε δοκιμαστικά** προπονήσεων στην ακαδημία.
- Συμμετοχή σε φιλικούς αγώνες για επιπλέον αξιολόγηση.
- Καθορισμός ατομικού πλάνου ανάπτυξης για ταλαντούχους ποδοσφαιριστές.

3. Πρόγραμμα Ανίχνευσης Παικτών (Talent ID Program)

Φάση 1 – Ανίχνευση ταλέντων (Scouting Events & Τουρνουά)

- ✓ Συμμετοχή σε τοπικά, εθνικά & διεθνή τουρνουά.
- ✓ Συνεργασία με ερασιτεχνικά σωματεία και ακαδημίες.
- ✓ Παρακολούθηση παικτών από ανεξάρτητους σκάουτερ.

Φάση 2 – Πρόγραμμα αξιολόγησης και δοκιμών

- ✓ Επίσημα tryouts για επιλεγμένους παίκτες.
- ✓ Δοκιμαστικές προπονήσεις στις εγκαταστάσεις της ομάδας.
- ✓ Ανάλυση φυσικών & τεχνικών δεξιοτήτων μέσω εξειδικευμένων τεστ.

Φάση 3 – Ανάπτυξη ταλέντων & παρακολούθηση προόδου





ATROMITOS ATHENS FC

- ✓ Δημιουργία ατομικού πλάνου προπόνησης & βελτίωσης.
- ✓ Συνεχής αξιολόγηση με βάση αγώνες και προπονήσεις.
- ✓ Διατήρηση επαφής με νεαρούς παίκτες και καθοδήγηση για τη μελλοντική εξέλιξή τους.

4. Τεχνολογία & Scouting

-  Ανάλυση βίντεο & στατιστικά δεδομένα από αγώνες.
-  Χρήση ειδικών εφαρμογών scouting (InStat, WyScout).
-  Δημιουργία ατομικών reports με στιγμιότυπα παικτών.
-  Επικοινωνία & παρακολούθηση μέσω social media & δικτύου σκάουτερ.

5. Συμπέρασμα

Το scouting είναι θεμελιώδες για τη δημιουργία μίας δυνατής ομάδας. Μέσω **σωστού προγραμματισμού, ανάλυσης και αξιολόγησης**, οι σύλλογοι μπορούν να εντοπίσουν και να αναπτύξουν **ταλαντούχους παίκτες**, διασφαλίζοντας το μέλλον της ομάδας.

 **"Ταλέντο χωρίς σωστή καθοδήγηση είναι απλά δυνατότητα, το scouting το μετατρέπει σε επιτυχία!"** 

Κριτήρια Επιλογής Προπονητών για την Εκτέλεση του Προγράμματος

Η επιλογή προπονητών για την εκτέλεση του προγράμματος μιας ακαδημίας ποδοσφαίρου ή μιας επαγγελματικής ομάδας πρέπει να γίνεται με βάση **σαφή και αντικειμενικά κριτήρια**. Ο προπονητής δεν είναι απλώς ένας εκπαιδευτής, αλλά ένας καθοδηγητής που συμβάλλει στην ανάπτυξη των παικτών, τόσο αγωνιστικά όσο και προσωπικά.

1. Απαραίτητα Προσόντα & Πιστοποιήσεις

✓ Διπλώματα προπονητικής

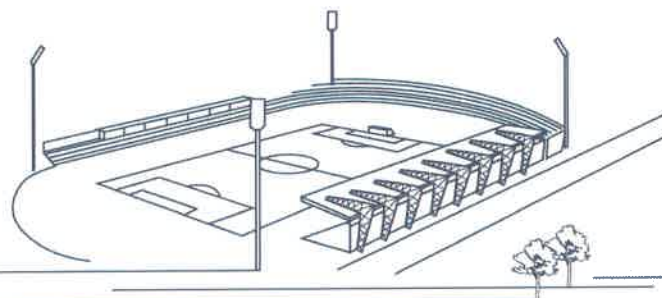
- **UEFA Pro License** (για επαγγελματικό επίπεδο)
- **UEFA A & B License** (για ακαδημίες & αναπτυξιακά τμήματα)
- **UEFA C License** (για προπονητές μικρών ηλικιών)

✓ Ειδικές Πιστοποιήσεις

- Διπλώματα φυσικής κατάστασης
- Πιστοποιήσεις αθλητικής ψυχολογίας
- Σεμινάρια scouting & ανάλυσης δεδομένων

✓ Εμπειρία στον χώρο

- Προϋπηρεσία σε ακαδημίες ή επαγγελματικές ομάδες





ΑΤΡΟΜΙΤΟΣ ATHENS FC

- Συμμετοχή σε προγράμματα ανάπτυξης νεαρών παικτών
- Εμπειρία σε διαχείριση ομάδων διαφορετικών ηλικιών

2. Αγωνιστική & Προπονητική Φιλοσοφία

✓ Εναρμόνιση με τη φιλοσοφία της ομάδας

- Γνώση της τακτικής & αγωνιστικής ταυτότητας του συλλόγου
- Εστίαση στην ανάπτυξη των παικτών και όχι μόνο στο αποτέλεσμα

✓ Σύγχρονες προπονητικές μέθοδοι

- Χρήση καινοτόμων ασκήσεων & τεχνολογίας
- Εφαρμογή προοδευτικής προπόνησης βασισμένης στη φυσική & τεχνική ανάπτυξη των παιδιών

✓ Ικανότητα εκπαίδευσης & μετάδοσης γνώσης

- Δομημένη επικοινωνία και σωστή προσέγγιση των αθλητών
- Προσαρμογή του τρόπου διδασκαλίας στις ηλικιακές ανάγκες

3. Διαχείριση Ποδοσφαιριστών & Ανάπτυξη Ομάδας

✓ Ανάπτυξη ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων

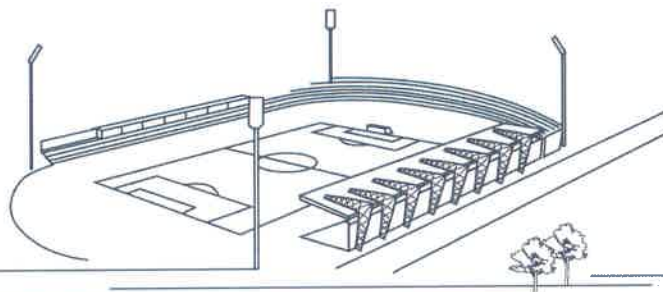
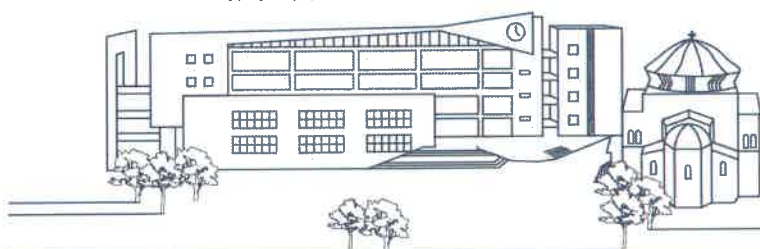
- Δημιουργία πλάνου προπόνησης που καλύπτει όλες τις πτυχές της ανάπτυξης
- Εξατομικευμένες ασκήσεις και παρακολούθηση προόδου κάθε παίκτη

✓ Διαχείριση προσωπικοτήτων & πειθαρχίας

- Κατανόηση της ψυχολογίας των παικτών
- Ενίσχυση ομαδικού πνεύματος & αυτοπεποίθησης

✓ Ανατροφοδότηση & αξιολόγηση παικτών

- Ανάλυση απόδοσης μέσα από βίντεο & στατιστικά δεδομένα
- Καθοδήγηση για συνεχή βελτίωση





4. Επικοινωνιακές & Οργανωτικές Ικανότητες

✓ Ικανότητα συνεργασίας με το τεχνικό επιτελείο

- Συντονισμός με προπονητές φυσικής κατάστασης & αναλυτές
- Συνεργασία με το τμήμα scouting & ιατρικό προσωπικό

✓ Επικοινωνία με τους γονείς (για ακαδημίες)

- Διάφανη ενημέρωση για την πρόοδο των παιδιών
- Καλλιέργεια σχέσεων εμπιστοσύνης

✓ Ικανότητα προσαρμογής & ηγετικές δεξιότητες

- Διαχείριση κρίσεων & προσαρμογή σε αγωνιστικές απαιτήσεις
- Καθοδήγηση παικτών εντός και εκτός γηπέδου

5. Χρήση Τεχνολογίας & Ανάλυση Δεδομένων

✓ Γνώση εργαλείων ανάλυσης απόδοσης

- Χρήση **WyScout, InStat, Hudl** για ανάλυση αγώνων
- Καταγραφή δεδομένων φυσικής απόδοσης με **GPS Trackers**

✓ Ψηφιακή εκπαίδευση & βίντεο-ανάλυση

- Ενσωμάτωση της τεχνολογίας στη διδασκαλία τακτικών
- Παρουσίαση αναλύσεων σε παίκτες μέσω **video sessions**

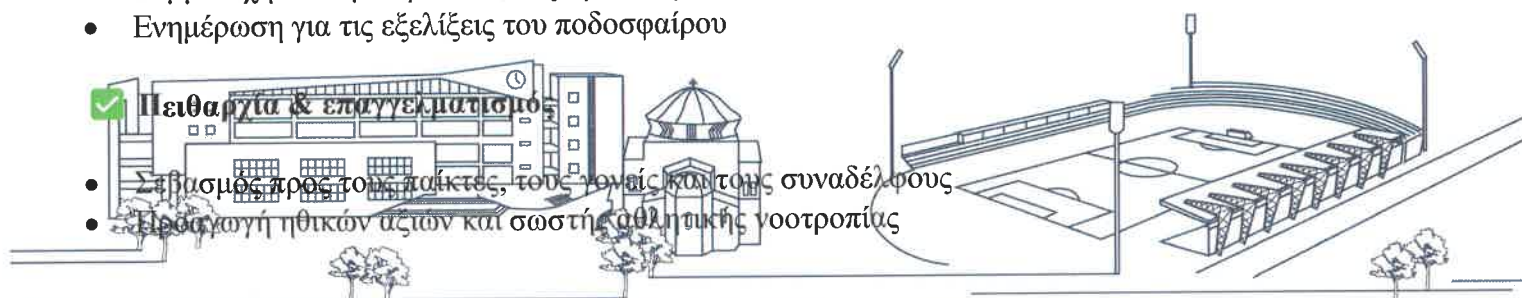
6. Ήθος, Νοοτροπία & Αξίες

✓ Δέσμευση για συνεχή μάθηση & εξέλιξη

- Συμμετοχή σε σεμινάρια και νέες προπονητικές μεθόδους
- Ενημέρωση για τις εξελίξεις του ποδοσφαίρου

✓ Πειθαρχία & επαγγελματισμός

- Σαβασμός προς τους παίκτες, τους γονείς και τους συναδέλφους
- Προώθηση ηθικών αξιών και σωστής αθλητικής νοοτροπίας





ATROMITOS ATHENS FC

Ηθικές & παιδαγωγικές ικανότητες

- Έμπνευση και καθοδήγηση παικτών με θετικό παράδειγμα
- Δημιουργία ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος

Συμπέρασμα

Ένας ιδανικός προπονητής για ένα σύγχρονο ποδοσφαιρικό πρόγραμμα πρέπει να έχει:

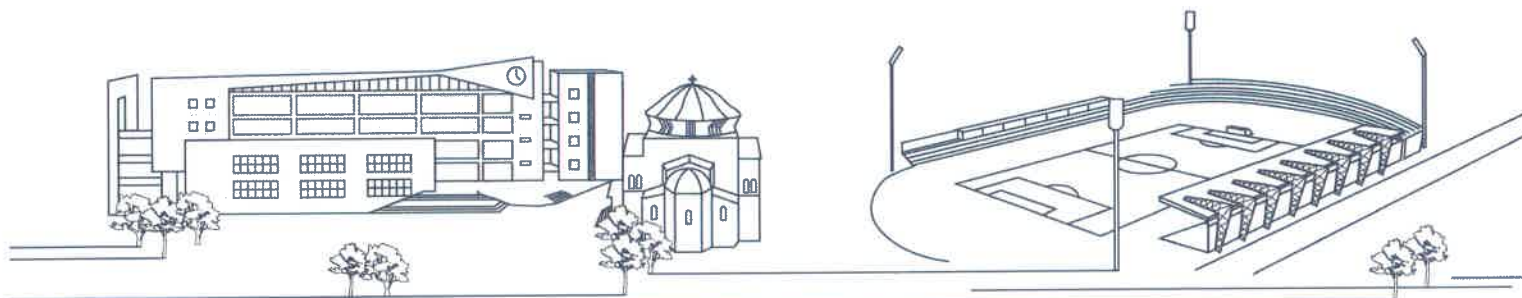
- ✓ Κατάλληλα διπλώματα & εμπειρία
- ✓ Σύγχρονη αγωνιστική & εκπαιδευτική φιλοσοφία
- ✓ Ικανότητα διαχείρισης παικτών & ομάδας
- ✓ Επικοινωνιακές και οργανωτικές δεξιότητες
- ✓ Γνώση τεχνολογίας & ανάλυσης δεδομένων
- ✓ Ήθος, επαγγελματισμό & αθλητικές αξίες

Με αυτά τα χαρακτηριστικά, ένας προπονητής μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην ανάπτυξη παικτών και στην επιτυχία της ομάδας! ⚽ 🔴

Το τμήμα Scouting και το Πρόγραμμα Ανίχνευσης Παικτών είναι κρίσιμα στοιχεία για την ανάπτυξη και επιτυχία ενός επαγγελματικού αθλητικού συλλόγου, ειδικά στον τομέα του ποδοσφαίρου. Ο σκοπός τους είναι η συνεχής ανακάλυψη, αξιολόγηση και ενσωμάτωση ταλαντούχων παικτών στην ομάδα.

Σκοπός και Λειτουργία του Τμήματος Scouting:

1. **Αναγνώριση ταλέντων:** Το τμήμα scouting έχει ως κύριο στόχο να εντοπίζει νεαρούς και καταξιωμένους παίκτες που μπορούν να ενισχύσουν την ομάδα. Η αναγνώριση ταλέντων μπορεί να γίνει σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο.
2. **Αξιολόγηση παικτών:** Οι scouts παρακολουθούν τον κάθε παίκτη για να κατανοήσουν τις δυνατότητες του σε διάφορες πτυχές του παιχνιδιού (π.χ. φυσική κατάσταση, τεχνικές ικανότητες, τακτική σκέψη). Αυτό περιλαμβάνει παρακολούθηση αγώνων, προπονήσεων και αναλύσεις βίντεο.
3. **Αναφορά και ανάλυση:** Οι scouts καταγράφουν τα στοιχεία των παικτών, όπως η τεχνική, η ταχύτητα, η αντίληψη του παιχνιδιού, και τα αποστέλλουν στους υπεύθυνους για την απόφαση σχετικά με την απόκτηση του παίκτη.





ATROMITOS ATHENS FC

Πρόγραμμα Ανίχνευσης Παικτών:

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ανίχνευσης παικτών συνήθως περιλαμβάνει:

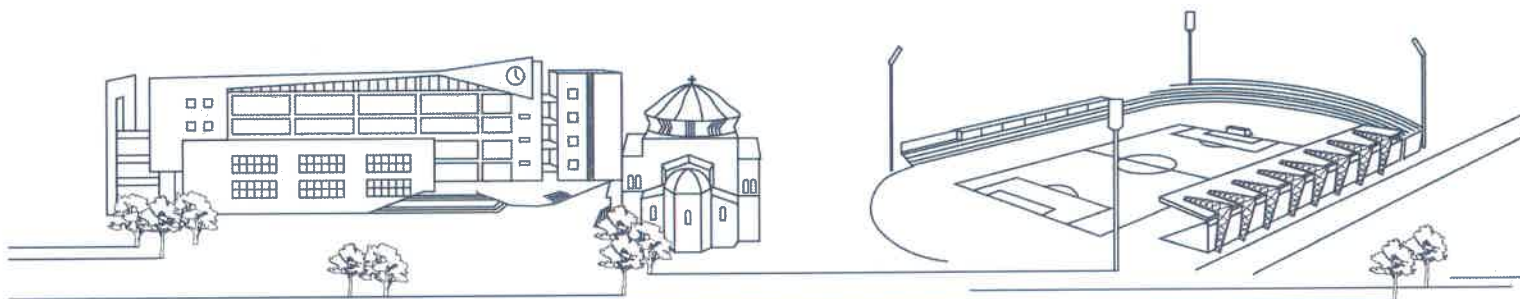
1. **Ανίχνευση νέων αγορών:** Προγραμματισμός για τον εντοπισμό ταλέντων από σχολές, τοπικούς συλλόγους ή χώρες με λιγότερη αθλητική ανάπτυξη που κρύβουν ταλέντα.
2. **Ανάλυση δεδομένων και στατιστικά:** Η χρήση τεχνολογίας και δεδομένων για να αναλύσουμε τη συμπεριφορά ενός παίκτη στο γήπεδο, τις επιδόσεις του σε διάφορους δείκτες (π.χ. σκοράρισμα, αμυντική συμπεριφορά, ασίστ).
3. **Στρατηγική και συνεργασίες:** Συνεργασίες με άλλες ομάδες, ακαδημίες ή και διεθνείς οργανισμούς για την ανίχνευση ταλέντων που δεν είναι πάντα εύκολα προσβάσιμα.
4. **Εκπαίδευση των scouts:** Ο συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού για να εντοπίζουν όχι μόνο τα άμεσα ταλέντα, αλλά και εκείνα που μπορεί να αναπτυχθούν περαιτέρω με τη σωστή καθοδήγηση.

Αυτά τα προγράμματα είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της ομάδας σε βάθος χρόνου, και προσφέρουν μεγάλο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα, καθώς εντοπίζουν παίκτες που μπορούν να αναδειχθούν και να ενσωματωθούν στην ομάδα.

Η επιλογή προπονητών για την εκτέλεση ενός προγράμματος ανίχνευσης και ανάπτυξης παικτών είναι εξαιρετικά σημαντική για την επιτυχία του προγράμματος. Οι προπονητές πρέπει να διαθέτουν ένα συνδυασμό τεχνικών, τακτικών, και προσωπικών ικανοτήτων για να εντοπίζουν και να αναπτύσσουν ταλέντα.

Κριτήρια Επιλογής Προπονητών για το Πρόγραμμα Ανίχνευσης Παικτών:

1. **Τεχνική και Τακτική Κατάρτιση:**
2. **Γνώσεις στο άθλημα:** Ο προπονητής πρέπει να έχει βαθιά γνώση του αθλήματος και των τακτικών. Πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει τις τεχνικές και τακτικές αδυναμίες και αρετές των παικτών.
3. **Ικανότητα ανάλυσης:** Η ικανότητα να αναλύει τη συμπεριφορά των παικτών σε πραγματικό χρόνο και να κατανοεί πώς η τεχνική ή τακτική προσέγγιση ενός παίκτη επηρεάζει την απόδοσή του.
4. **Εμπειρία στον Τομέα Ανίχνευσης και Ανάπτυξης:**
5. **Εμπειρία σε ακαδημίες ή ανάλογες θέσεις:** Προπονητές με προηγούμενη εμπειρία στην εκπαίδευση νέων παικτών ή στην ανίχνευση ταλέντων σε ακαδημίες ή τοπικές ομάδες.
6. **Διαχείριση και ανάπτυξη νέων παικτών:** Κατανόηση των αναγκών της ανάπτυξης ενός νέου παίκτη και της βήμα-βήμα διαδικασίας ενσωμάτωσής του στην ομάδα.

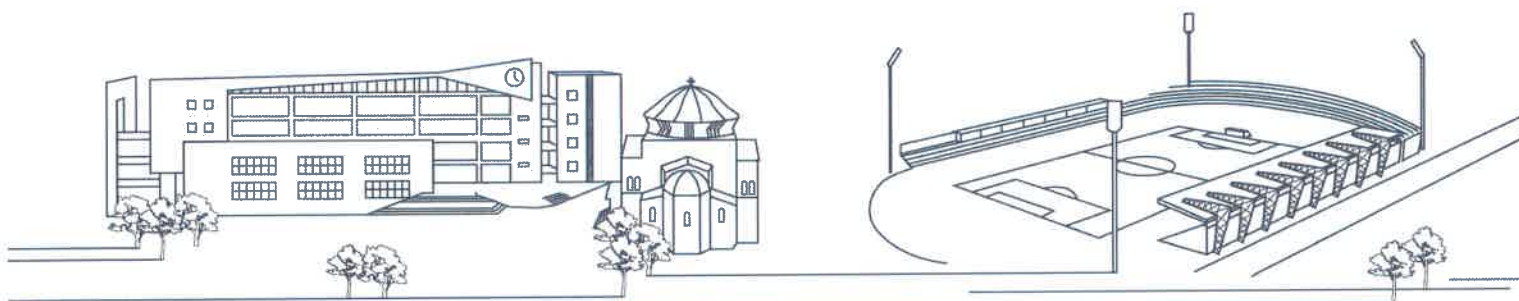




7. **Επικοινωνιακές και Ψυχολογικές Ικανότητες:**
8. **Ηγετική ικανότητα:** Ο προπονητής πρέπει να είναι σε θέση να καθοδηγεί τους παίκτες με θετικό και υποστηρικτικό τρόπο, ενώ ταυτόχρονα να τους εμπνέει και να τους ενθαρρύνει.
9. **Κατανόηση της ψυχολογίας των νέων παικτών:** Ο προπονητής πρέπει να είναι ικανός να κατανοεί την ψυχολογία των νέων αθλητών και να μπορεί να τους βοηθήσει να διαχειριστούν το άγχος, τις αποτυχίες και τις επιτυχίες.
10. **Αναλυτική Σκέψη και Ικανότητες Λήψης Αποφάσεων:**
11. **Ανάλυση απόδοσης:** Η δυνατότητα να καταγράφει και να αναλύει τα δεδομένα απόδοσης, όπως στατιστικά, βίντεο και αναφορές για την αξιολόγηση των παικτών.
12. **Αξιολόγηση ταλέντων:** Ικανότητα να εντοπίζει τα κρυμμένα ταλέντα, ακόμη και αν οι παίκτες δεν έχουν εμφανιστεί ακόμα σε μεγάλο επίπεδο ή δεν έχουν υψηλή δημοσιότητα.
13. **Αναγνωρισιμότητα και Δίκτυο Σχέσεων:**
14. **Επαγγελματική δικτύωση:** Σχέσεις με άλλες ομάδες, προπονητές, ακαδημίες ή σκάουτερς που διευκολύνουν την ανίχνευση παικτών σε διαφορετικές περιοχές και επίπεδα.
15. **Γνώση του ανταγωνισμού:** Η κατανόηση του ανταγωνιστικού περιβάλλοντος και η ικανότητα να εντοπίζει παίκτες που μπορεί να είναι υποτιμημένοι ή παραμελημένοι από άλλες ομάδες.
16. **Καινοτομία και Προσαρμοστικότητα:**
17. **Χρήση νέων τεχνολογιών:** Η ικανότητα να χρησιμοποιεί τεχνολογικά εργαλεία (όπως πλατφόρμες ανάλυσης δεδομένων, video analysis tools) για την εκτίμηση και παρακολούθηση των παικτών.
18. **Προσαρμοστικότητα:** Η δυνατότητα να προσαρμόζει τις προπονητικές μεθόδους και στρατηγικές σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε παίκτη ή της ομάδας.
19. **Ηθική και Επαγγελματισμός:**
20. **Διαφάνεια και αντικειμενικότητα:** Ο προπονητής πρέπει να είναι αμερόληπτος στην αξιολόγηση και τις αποφάσεις του, διασφαλίζοντας ότι η διαδικασία επιλογής βασίζεται στις ικανότητες του παίκτη και όχι σε προσωπικές προτιμήσεις ή εξωτερικούς παράγοντες.
21. **Επαγγελματική δεοντολογία:** Τήρηση των ηθικών κανόνων και των κανονισμών του αθλήματος, διασφαλίζοντας ότι οι παίκτες αντιμετωπίζονται με σεβασμό και ακεραιότητα.
22. **Στρατηγική Ανάπτυξης Παίκτη:**
23. **Προγραμματισμός και παρακολούθηση:** Ο προπονητής πρέπει να έχει την ικανότητα να αναπτύξει και να παρακολουθεί προγράμματα προπόνησης που να ευνοούν τη σταδιακή βελτίωση των παικτών σε τομείς που απαιτούν ανάπτυξη.
24. **Συνεχιζόμενη εκπαίδευση:** Ενίσχυση της συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης μέσω σεμιναρίων, εκπαιδευτικών προγραμμάτων και παρακολούθησης εξελίξεων στον τομέα του αθλητισμού.

Συμπερασματικά:

Η επιλογή του σωστού προπονητή για το πρόγραμμα ανίχνευσης παικτών απαιτεί συνδυασμό τεχνικών, τακτικών, ψυχολογικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, με έμφαση στην ανάπτυξη και την αξιολόγηση ταλέντων σε όλα τα επίπεδα. Οι προπονητές πρέπει να είναι έτοιμοι να προσαρμόσουν τις στρατηγικές τους σε κάθε περίπτωση και να παρέχουν τις κατάλληλες συνθήκες για την πλήρη ανάπτυξη των παικτών.





ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ :

Οι εκπαιδευτικοί στόχοι στο ποδόσφαιρο διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία των παικτών, καθώς η σωματική, τεχνική, τακτική και ψυχολογική ανάπτυξή τους εξελίσσεται σταδιακά. Παρακάτω παρουσιάζονται οι βασικοί εκπαιδευτικοί στόχοι ανά ηλικιακή ομάδα:

1. Προσχολική ηλικία (5-6 ετών) – Εισαγωγικό στάδιο

- Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων (τρέξιμο, άλματα, ισορροπία).
- Γνωριμία με την μπάλα και εξοικείωση με τις βασικές κινήσεις (πάσα, ντρίμπλα, σουτ).
- Ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος μέσα από παιχνίδια.
- Καλλιέργεια της αγάπης για τον αθλητισμό και το ποδόσφαιρο.

2. Μικρές ηλικίες (7-9 ετών) – Θεμελιώδες στάδιο

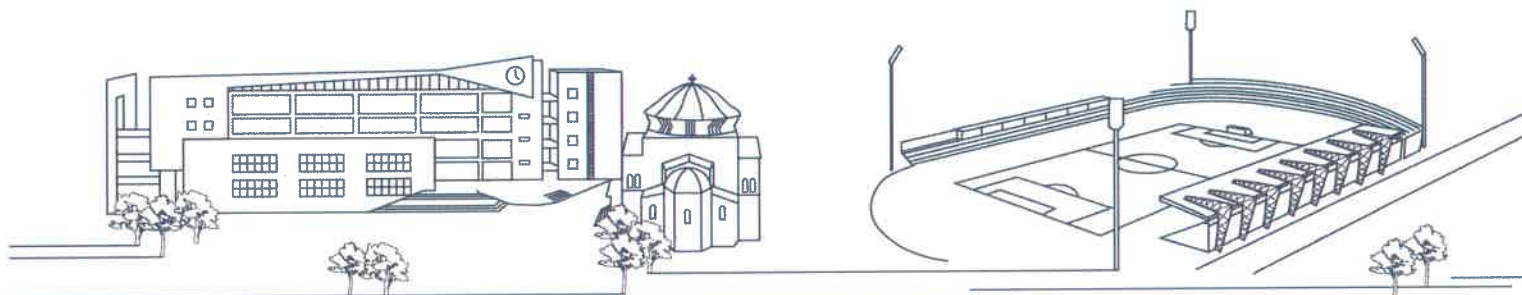
- Βελτίωση της βασικής τεχνικής (πάσα, κοντρόλ, ντρίμπλα, σουτ).
- Ανάπτυξη του προσανατολισμού στο γήπεδο και της κατανόησης του παιχνιδιού.
- Διδασκαλία της σημασίας της συνεργασίας και του σεβασμού των κανόνων.
- Προώθηση της αυτοπεποίθησης και της ευχαρίστησης μέσω του παιχνιδιού.

3. Μεσαίες ηλικίες (10-12 ετών) – Αναπτυξιακό στάδιο

- Τελειοποίηση της ατομικής τεχνικής και εισαγωγή σε πιο σύνθετες τεχνικές κινήσεις.
- Κατανόηση βασικών τακτικών εννοιών (θέσεις στο γήπεδο, επίθεση-άμυνα).
- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης (ευκινησία, αντοχή, ταχύτητα).
- Καλλιέργεια της πειθαρχίας και της υπευθυνότητας ως μέρος της ομάδας.

4. Προεφηβική ηλικία (13-15 ετών) – Εξειδικευμένο στάδιο

- Προχωρημένη τακτική ανάλυση και εφαρμογή στο παιχνίδι.
- Ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης με στοχευμένες προπονήσεις.
- Βελτίωση της ψυχολογικής αντοχής και διαχείρισης της πίεσης.
- Ανάπτυξη του ανταγωνιστικού πνεύματος με έμφαση στη σωστή νοοτροπία.





5. Εφηβική ηλικία (16-18 ετών) – Στάδιο απόδοσης

- Βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης μέσα από προπονήσεις υψηλής έντασης.
- Κατανόηση των προχωρημένων τακτικών σχηματισμών και στρατηγικών.
- Διαχείριση συναισθημάτων και πίεσης αγώνων.
- Προετοιμασία για επαγγελματικό ή ημι-επαγγελματικό επίπεδο.

Ανάλογα με το επίπεδο και τις δυνατότητες των παιδιών, οι προπονητές μπορούν να προσαρμόσουν τους στόχους, εστιάζοντας στην ανάπτυξη των αθλητών με γνώμονα τη διασκέδαση, τη μάθηση και τη βελτίωση.

Μεθοδολογία Προπόνησης Ποδοσφαίρου :

Η μεθοδολογία προπόνησης στο ποδόσφαιρο βασίζεται σε αρχές που συνδυάζουν τη θεωρία με την πράξη, με στόχο τη βέλτιστη ανάπτυξη των παικτών τόσο σε τεχνικό, τακτικό, φυσικό όσο και ψυχολογικό επίπεδο. Η σωστή μεθοδολογία λαμβάνει υπόψη την ηλικία, το επίπεδο και τις ανάγκες των παικτών, προκειμένου να διαμορφωθεί ένα αποτελεσματικό και αποδοτικό προπονητικό πρόγραμμα.

Μέθοδοι Προπόνησης Ποδοσφαίρου :

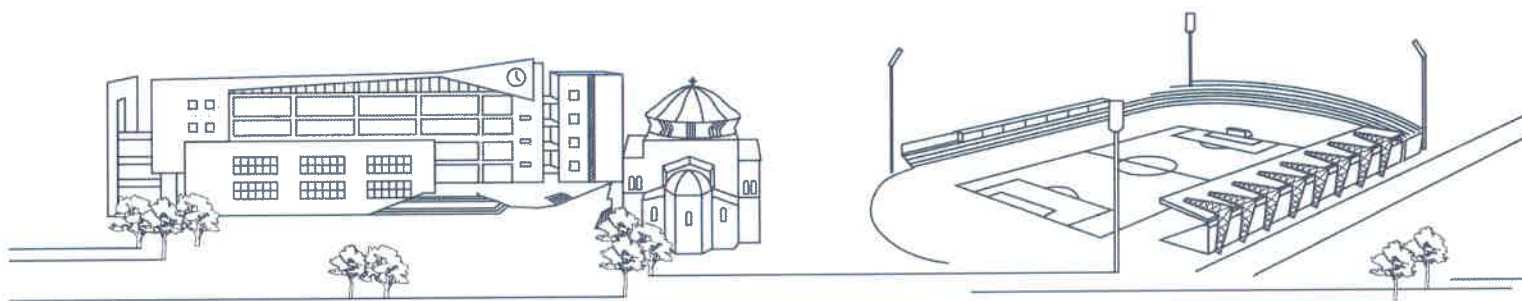
Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι προπόνησης, οι οποίες εφαρμόζονται με βάση τους στόχους της προπόνησης και το αναπτυξιακό στάδιο των παικτών:

1. Αναλυτική Μέθοδος

- Δίνει έμφαση στη διδασκαλία επιμέρους στοιχείων του παιχνιδιού (τεχνικές κινήσεις, πάσες, ντρίμπλα, σουτ).
- Οι κινήσεις εξασκούνται μεμονωμένα, χωρίς αντίπαλο, και σταδιακά συνδυάζονται σε πιο σύνθετες καταστάσεις.
- Χρησιμοποιείται κυρίως στις μικρές ηλικίες για την ανάπτυξη της βασικής τεχνικής.

2. Ολοκληρωμένη ή Ολιστική Μέθοδος

- Περιλαμβάνει ασκήσεις που προσομοιώνουν καταστάσεις πραγματικού αγώνα.
- Οι παίκτες διδάσκονται τεχνικές και τακτικές μέσα από παιχνίδια και αγωνιστικές καταστάσεις.
- Χρησιμοποιείται σε μεγαλύτερες ηλικίες για την ανάπτυξη αγωνιστικής νοημοσύνης.





3. Μικτές Μέθοδοι

- Συνδυάζουν την αναλυτική και την ολοκληρωμένη μέθοδο, ώστε οι παίκτες να αποκτούν πρώτα τις βασικές δεξιότητες και στη συνέχεια να τις εφαρμόζουν σε συνθήκες αγώνα.
- Ιδιαίτερα χρήσιμες στην ανάπτυξη τόσο της τεχνικής όσο και της τακτικής σκέψης.

4. Μέθοδος του Παιχνιδιού

- Οι παίκτες μαθαίνουν μέσα από διαμορφωμένες μορφές παιχνιδιού με ειδικούς κανόνες που στοχεύουν στη βελτίωση συγκεκριμένων στοιχείων (π.χ. παιχνίδι κατοχής, επιθετική ανάπτυξη).
- Ενισχύει τη λήψη αποφάσεων και τη συνεργασία σε πραγματικές συνθήκες.

5. Μέθοδος της Επαναληπτικής Προπόνησης

- Χρησιμοποιείται για την τελειοποίηση συγκεκριμένων κινήσεων και δεξιοτήτων μέσω συνεχούς επανάληψης.
- Εφαρμόζεται συχνά για τη βελτίωση της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης.

Η Σχέση Θεωρίας και Πράξης στην Ανάπτυξη των Παιδιών

Η σύνδεση θεωρίας και πράξης είναι θεμελιώδης στη σωστή εκπαίδευση των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Κατανόηση και Αντίληψη του Παιχνιδιού

1. Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τους κανόνες, τις αρχές του παιχνιδιού και τις τακτικές έννοιες πριν τις εφαρμόσουν στο γήπεδο.
2. Η θεωρητική εκπαίδευση (συζήτηση, βίντεο ανάλυση) βοηθά στην καλύτερη αντίληψη των τακτικών καταστάσεων.

Εφαρμογή μέσα από την Προπόνηση

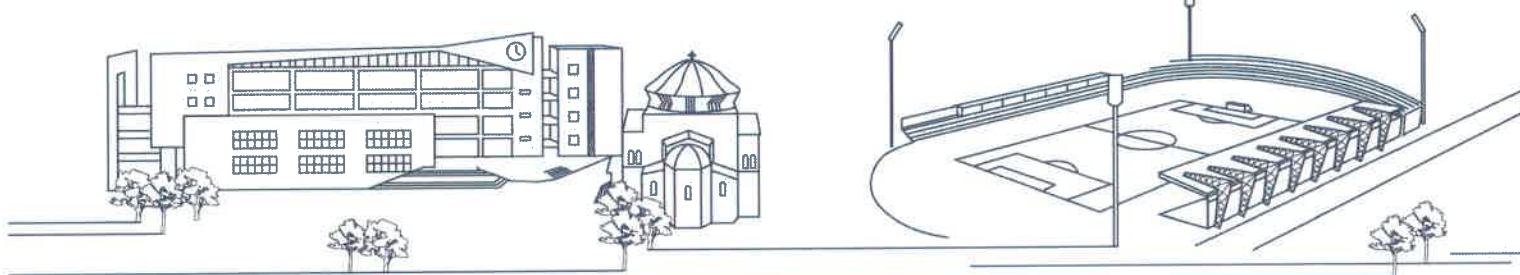
3. Μετά τη θεωρητική ανάλυση, οι παίκτες δοκιμάζουν τις γνώσεις τους σε πρακτικές ασκήσεις και αγωνιστικές καταστάσεις.
4. Η συνεχής προσαρμογή και αξιολόγηση είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της απόδοσης.

Εμπειρική Μάθηση

5. Οι νεαροί παίκτες μαθαίνουν καλύτερα μέσα από την πράξη, τα λάθη και την ανατροφοδότηση από τους προπονητές.
6. Η θεωρία ενισχύει την κριτική σκέψη και τη στρατηγική προσέγγιση του παιχνιδιού.

Ανάπτυξη Πλήρους Αθλητικής Νοοτροπίας

7. Ο συνδυασμός θεωρίας και πράξης συμβάλλει στην καλλιέργεια πειθαρχίας, υπευθυνότητας και ομαδικού πνεύματος.
8. Οι παίκτες αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση και ικανότητα γρήγορης λήψης αποφάσεων.





ATROMITOS ATHENS FC

Συμπέρασμα

Η προπονητική διαδικασία στο ποδόσφαιρο πρέπει να είναι καλά δομημένη και προσαρμοσμένη στην ηλικία και το επίπεδο των παικτών. Οι μέθοδοι προπόνησης πρέπει να εξισορροπούν την τεχνική, την τακτική, τη φυσική κατάσταση και την ψυχολογική ανάπτυξη, ενώ η ισορροπημένη σχέση θεωρίας και πράξης ενισχύει την αποτελεσματικότητα της εκμάθησης και την ανάπτυξη των παιδιών ως ολοκληρωμένους αθλητές.

Καταγραφή Κεντρικής Κατεύθυνσης και Αγωνιστικής Φιλοσοφίας ανά Ηλικιακή Κατηγορία

Η αγωνιστική φιλοσοφία και η κεντρική κατεύθυνση της προπόνησης στο ποδόσφαιρο διαμορφώνονται ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο των παικτών. Κάθε ηλικιακή κατηγορία έχει διαφορετικές προτεραιότητες, από την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων μέχρι την εξειδικευμένη τακτική και την αγωνιστική απόδοση.

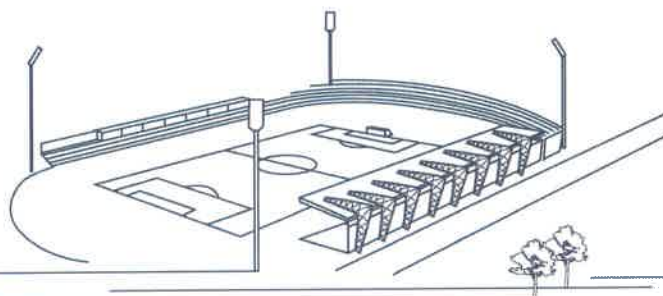
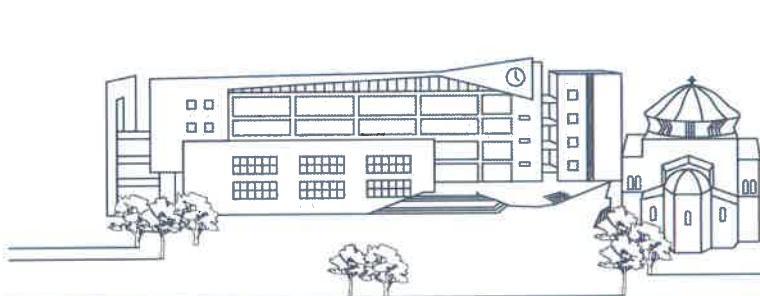
1. Προπαιδική Ηλικία (5-6 ετών) – Εισαγωγικό Στάδιο

Κεντρική Κατεύθυνση:

- Διασκέδαση, εισαγωγή στον αθλητισμό και ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων.
- Καλλιέργεια αγάπης για το ποδόσφαιρο μέσα από παιχνίδια με μπάλα.

Αγωνιστική Φιλοσοφία:

- Δεν υπάρχει αγωνιστικός προσανατολισμός – στόχος είναι η ατομική εξέλιξη και η ελεύθερη έκφραση στο παιχνίδι.
- Χωρίς σταθερές θέσεις, όλα τα παιδιά δοκιμάζουν διαφορετικούς ρόλους στο γήπεδο.
- Μικροί αγώνες 3v3 ή 4v4 χωρίς αυστηρούς κανόνες.





2. Μικρές ηλικίες (7-9 ετών) – Θεμελιώδες Στάδιο

Κεντρική Κατεύθυνση:

- Ανάπτυξη της βασικής τεχνικής (πάσα, κοντρόλ, ντρίμπλα, σουτ, άμυνα).
- Κατανόηση του παιχνιδιού μέσα από διαδραστικές και παιχνιδιώδεις δραστηριότητες.
- Προώθηση της συνεργασίας και της αθλητικής συμπεριφοράς.

Αγωνιστική Φιλοσοφία:

- **Επιθετική φιλοσοφία** με ελεύθερο παιχνίδι.
- Τα παιδιά παίζουν χωρίς άγχος για το αποτέλεσμα, δίνοντας έμφαση στην ατομική εξέλιξη.
- Συμμετοχή σε μικρούς αγώνες 5v5 ή 7v7 με απλές τακτικές κατευθύνσεις.

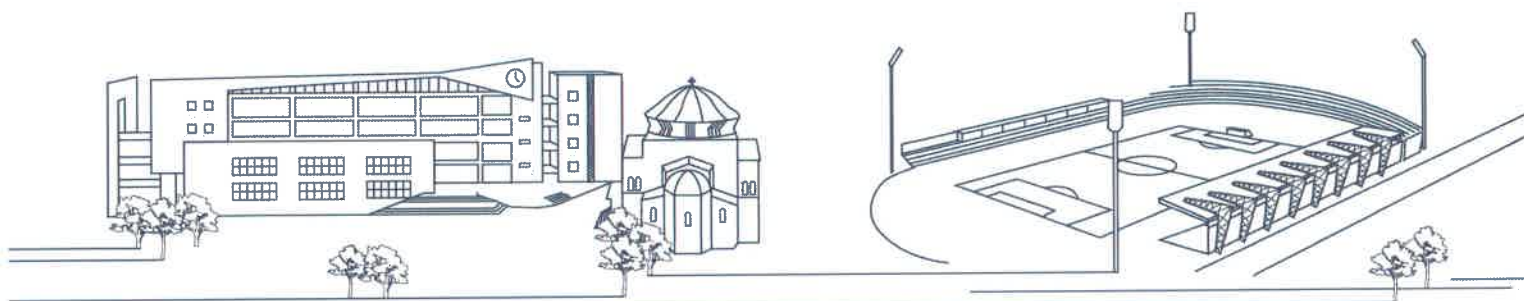
3. Μεσαίες ηλικίες (10-12 ετών) – Αναπτυξιακό Στάδιο

Κεντρική Κατεύθυνση:

- Εμβάθυνση της τεχνικής, εισαγωγή σε βασικές τακτικές έννοιες (θέσεις, επίθεση-άμυνα).
- Ανάπτυξη αθλητικής νοοτροπίας και υπευθυνότητας.
- Εκμάθηση ομαδικού παιχνιδιού και βασικών σχηματισμών.

Αγωνιστική Φιλοσοφία:

- **Διατήρηση επιθετικού πνεύματος** με έμφαση στην ανάπτυξη του παιχνιδιού από την άμυνα.
- Χρήση απλών τακτικών (π.χ. άνοιγμα του παιχνιδιού στις πλευρές, γρήγορες πάσες).
- Συμμετοχή σε αγώνες 7v7 ή 9v9 με σταδιακή εξοικείωση με την τακτική σκέψη.





4. Προεφηβική ηλικία (13-15 ετών) – Στάδιο Εξειδίκευσης

Κεντρική Κατεύθυνση:

- Ανάπτυξη προχωρημένης τεχνικής και ατομικής τακτικής.
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης και ενδυνάμωση.
- Κατανόηση πιο σύνθετων αγωνιστικών συστημάτων και στρατηγικών.

Αγωνιστική Φιλοσοφία:

- **Ομαδική αγωνιστική ταυτότητα** με έμφαση στο πρέσινγκ, τη γρήγορη κυκλοφορία μπάλας και την κατοχή.
- Πειθαρχημένη αμυντική και επιθετική οργάνωση.
- Παιχνίδι σε σχηματισμούς 11v11 με προσαρμογή στη θέση του κάθε παίκτη.

5. Εφηβική ηλικία (16-18 ετών) – Στάδιο Απόδοσης

Κεντρική Κατεύθυνση:

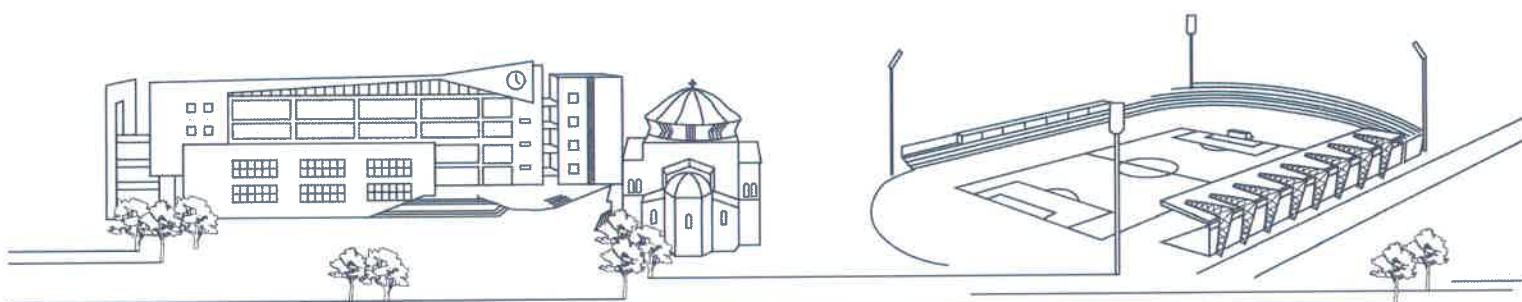
- Μέγιστη αθλητική και τακτική ανάπτυξη.
- Προετοιμασία για υψηλό ανταγωνισμό.
- Ψυχολογική διαχείριση και στρατηγική σκέψη.

Αγωνιστική Φιλοσοφία:

- **Ενίσχυση του αγωνιστικού DNA** της ομάδας (επιθετικό ή αμυντικό προσανατολισμό).
- Εξοικείωση με εναλλακτικά σχηματισμούς και αγωνιστικές τακτικές.
- Διαχείριση παιχνιδιών υπό πίεση και τακτική ευελιξία.

Συμπέρασμα

Η προπόνηση και η αγωνιστική φιλοσοφία πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε ηλικίας. Από το ελεύθερο και διασκεδαστικό παιχνίδι στις μικρές ηλικίες έως την εξειδικευμένη τακτική και την αγωνιστική πειθαρχία στην εφηβεία, η προπονητική διαδικασία διαμορφώνει ολοκληρωμένους ποδοσφαιριστές και αθλητές με σωστή νοοτροπία.





ΑΤΡΟΜΙΤΟΣ ΑΘΗΝΑΣ FC

ΦΑΣΗ Α

Ηλικίες 8-10

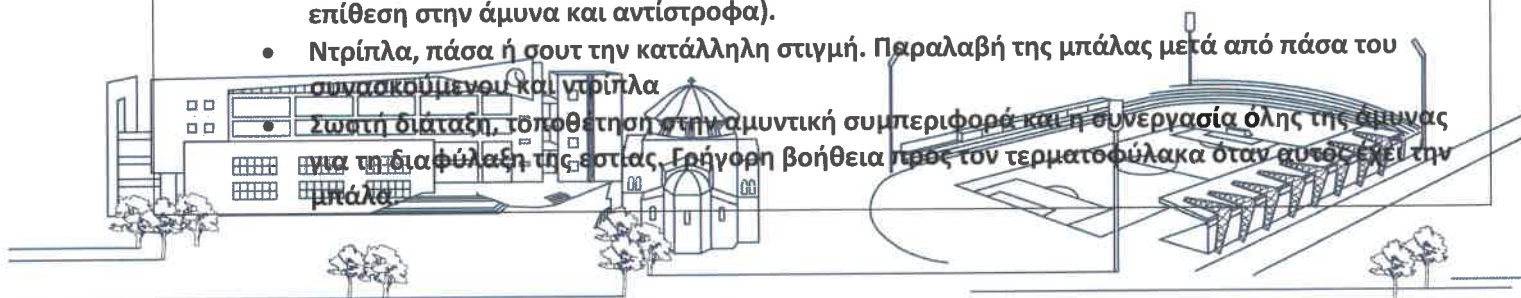
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΟΛΕΣ ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΕ ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ

- ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ : Με το έσω, με το έξω μέρος του ποδιού, με το πέλμα, με τον μηρό, με το στήθος, με τον ταρσό.
- ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ : Με το έσω, με το έξω μέρος του ποδιού, και με τον ταρσό.
- ΟΔΗΓΗΜΑ : Με το έσω, με το έξω μέρος του ποδιού, και με τον ταρσό.
- ΝΤΡΙΜΠΛΑ : Κίνηση ζικ-ζακ, κόψιμο με το έσω και το έξω του ποδιού.
- ΆΜΕΣΟ ΧΤΥΠΗΜΑ: (μεταβίβαση) της μπάλας στο παιχνίδι, μεταβιβάσεις (στο έδαφος) με το εσωτερικό και το κουτουπιέ
- ΣΟΥΤ : Με τον ταρσό (έσω-έξω και σε στάση ή σε κίνηση).
- ΚΕΦΑΛΙΑ : Σε στάση, με άλμα, με γωνία, με στόχο.
- ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ διαφορετικών τεχνικών στοιχείων, όπως: ντρίπλα και
- ΑΛΛΑΓΕΣ κατεύθυνσης-προσποίηση, τρέξιμο με την μπάλα

ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ ΣΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ ΧΩΡΟ 3v3 , 4v4 ,5v5 , 6v6, 7v7, 8v8
- ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ 3v2 , 4v3 Με σκοπό το ξεμαρκάρισμα και την τριγωνική τοποθέτηση.
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ , σωστή τοποθέτηση του σώματος απέναντι στον αντίπαλο και στην μπάλα.
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ.
- Έλεγχος της μπάλας-προστασία αυτής στάση του σώματος
- Οδήγημα της μπάλας προς τους ελεύθερους χώρους του γηπέδου χρησιμοποιώντας την περιφερειακή όραση (ψηλά το κεφάλι).
- Να δέχεται, να κρατάει, να μεταβιβάζει την μπάλα στο σωστό χρόνο.
- Να κινείται και να μεταβιβάζει την μπάλα σε χώρους του γηπέδου έξω από τον άξονα των εστιών (αποκέντρωση παιχνιδιού)
- Να κινείται προς την μπάλα και να ελέγχει.
- Να αντιλαμβάνεται άμεσα το ρόλο του όταν η μπάλα αλλάξει κατοχή (γρήγορο πέρασμα από την επίθεση στην άμυνα και αντίστροφα).
- Ντρίπλα, πάσα ή σουτ την κατάλληλη στιγμή. Παραλαβή της μπάλας μετά από πάσα του συνασκούμενου και ντρίπλα
- Σωστή διάταξη, τοποθέτηση στην αμυντική συμπεριφορά και η συνεργασία όλης της άμυνας για τη διαφύλαξη της εστίας. Γρήγορη βοήθεια προς τον τερματοφύλακα όταν αυτός έχει την μπάλα.





ΑΤΡΟΜΙΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ FC

Προσπαθεία για εκπαιδευση του μαρκαρίσματος, ξεμαρκαρίσματος, συνδυασμών σαν βασική αρχή του ομαδικού παιχνιδιού.

- ΑΜΥΝΑ 1v1 και 6v6 (σωστή τοποθέτηση, παρενόχληση αντιπάλου)
- Συχνότητα προπόνησης 3 φορές εβδομαδιαίως με +_ 70' προπόνηση

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

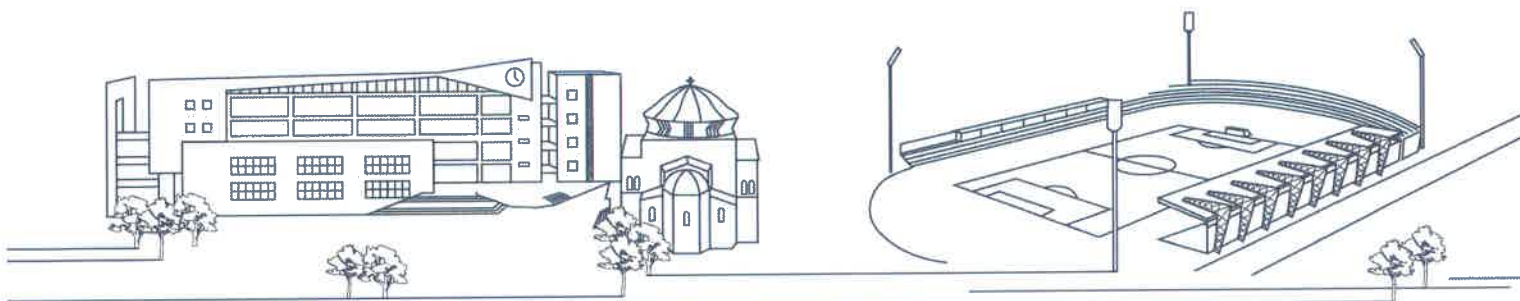
- ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ – ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ
- ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ: Βελτίωση της με παιχνίδια και τρέξιμο ελαφριάς μορφής
- ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ - ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ: Όλοι οι παρόντες ταχύτητας και ταχυδύναμης μπορούν να βελτιωθούν σημαντικά με απλά μέσα γενικής ανάπτυξης (π.χ. κυκλική προπόνηση, παιχνίδια).
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ: Ενδυνάμωση του μηχανισμού συγκράτησης και κίνησης. Έμφαση στη γενική ανάπτυξη συντονισμού των κινήσεων, ιδιαίτερη βαρύτητα στη προπόνηση ταχυδύναμης, εφαρμογή κυκλικής προπόνησης.
- ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ
- ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
- ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ-ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ
- ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- ΒΑΣΙΚΗ ΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
- ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ
- ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ
- ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ COVID-19





ΑΤΡΟΜΙΤΟΣ ATHENS FC

ΦΑΣΗ Β

Ηλικίες 11-15

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΣΤΟΧΟΣ : η σταθεροποίηση τεχνικών δεξιοτήτων, δηλαδή όλα τα τεχνικά στοιχεία που έχουν μάθει μέχρι τώρα, πρέπει με συνεχή εξάσκηση να σταθεροποιηθούν (δεν προσφέρεται η διδασκαλία νέων τεχνικών στοιχείων). Η διδασκαλία συνδυάζεται με την τακτική και τη φυσική κατάσταση.

- **ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ :** Όλα τα είδη σε κίνηση και με την μπάλα προερχόμενη από διαφορετικές κατευθύνσεις.
- **ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ :** Όλα τα είδη σε κίνηση και με την μπάλα προερχόμενη από διαφορετικές κατευθύνσεις..
- **ΟΔΗΓΗΜΑ :** Όλα τα είδη με ταχύτητα και απόλυτο έλεγχο της μπάλας.
- **ΝΤΡΙΜΠΛΑ :** Εδώ διδάσκουμε τις εξειδικευμένες μορφές ντρίμπλας (όπως ντρίμπλα με αλλαγή ποδιού, κάτω από τα πόδια κλπ).
- **ΣΟΥΤ :** Σε κίνηση από όλες τις κατευθύνσεις από έδαφος και αέρα και με διαφορετικές γωνίες, δύναμη, τελείωμα με μια επαφή.
- **ΚΕΦΑΛΙΑ :** Μετωπική, πλάγια, «Ξυστή», «Ψαράκι».
- **ΤΑΚΛΙΓΚ:** Μπλοκάρισμα

ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Σταθεροποίηση της ατομικής τακτικής-επιλογή της κατάλληλης ενέργειας και της ταχύτητας εφαρμογής της σε μορφή παιχνιδιού.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ.

- **Α. ΑΤΟΜΙΚΗ**-Επιθετική συμπεριφορά στο 1v1.
- **Β. ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ**- προσφορά και ξεμπαρκάρισμα στο 1-2 .
- **Γ. ΟΜΑΔΙΚΗ**- Προσαρμογή ανάλογα με τον αντίπαλο, τα συστήματα , τις συνθήκες.

Στόχοι: 1. αναζήτηση ελεύθερου χώρου, 2. γρήγορη ανάλυση της φάσης-άμεση δράση (ταχύτητα πρόβλεψης, αντίληψης, απόφασης ενέργειας, 3) βελτίωση της τελικής πάσας, 4) να αλλάξουν κατεύθυνση παιχνιδιού για τη δημιουργία κενού χώρου και 5) να τελειώνουν ένα παιχνίδι έχοντας πετύχει το στόχο που τέθηκε.

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ.

- **Α. ΑΤΟΜΙΚΗ**- Αμυντική συμπεριφορά στο 1v1. Άμυνα στον παίκτη χωρίς μπάλα, παρεμπόδιση συνεργασίας αντιπάλων.
- **Β. ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ**- Άμυνα με ισοριθμία, 2-2, 3:3, 4:4. Με υπεραριθμία 5:4, 4:3, 3:2. Άμυνα χωρίς ρυθμική.
- **Γ. ΟΜΑΔΙΚΗ**. Σε παιχνίδι 11v11 σε κανονικό γήπεδο.





ATROMITOS ATHENS FC

Στόχοι: 1. αντιμετώπιση του αντιπάλου που έχει την μπάλα, 2. αντιμετώπιση του αντιπάλου που δεν έχει την μπάλα, 3. αντιμετώπιση του αντιπάλου που βρίσκεται μακριά από την μπάλα. Ιεράρχηση της επικινδυνότητας των αντιπάλων, ανάλογα με την αριθμητική σχέση των ομάδων και τη θέση των αντιπάλων στο γήπεδο.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

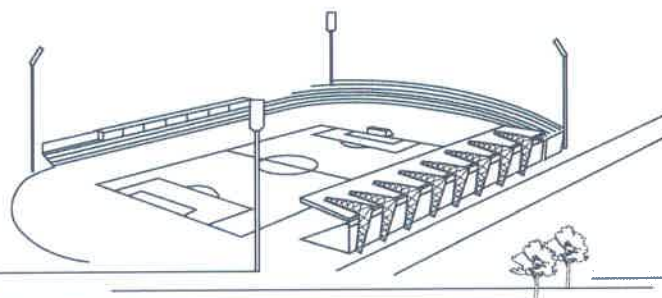
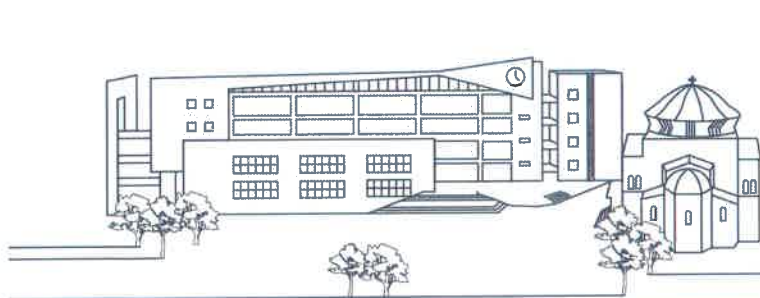
- ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ - ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΓΑΛΑΚΤΙΚΗ: Η επιβάρυνση είναι προσεκτική αλλά σταθερά αυξανόμενη όσον αφορά την αερόβια αντοχή
- ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ: Κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις, μονόζυγο, πολύζυγο, στρώματα, σχοινάκι (6-8 ασκήσεις, 2-3, 10-12 επαναλήψεις)
- ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ: Με χρήση προοδευτικά αυξανόμενων επιβαρύνσεων, διαλειμματική και παιχνιδώδους μορφής – αγωνιστικά παιχνίδια αυξημένης τεχνικοτακτικής δυσκολίας. Οδήγημα μπάλας, 3:3 για 4'.
- ΔΥΝΑΜΗ: Εκτός της Γενικής Δύναμης βελτιώνουμε την ειδική δύναμη μέσα από συνδυασμούς ποδ/κων ασκήσεων τεχνικής-φυσ.κατάστασης. Αύξηση της δύναμης λακτίσματος και της αλτικής δύναμης μέσα από ασκήσεις μονομαχίας και αγωνιστικών παιχνιδιών.
- ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ
- ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ: Κατάλληλη ηλικία για διατακτικές ασκήσεις

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ
- ΧΑΛΑΡΩΜΑ
- ΥΠΟΜΟΝΗ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΓΧΟΥΣ
- ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ
- ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

- ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ-ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
- ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
- ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
- ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ COVID-19





ΑΤΡΟΜΙΤΟΣ ΑΘΗΝΣ FC

ΦΑΣΗ Γ

Ηλικίες 15-17

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- **ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΡΕΤΕΣ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ**
- Στόχος της προπόνησης σε αυτή την ηλικία είναι η περαιτέρω βελτίωση και σταθεροποίηση της αγωνιστικής τεχνικής.
- **ΟΛΕΣ ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ** (πάσα, σταμάτημα, κεφαλιά, ντρίμπλα, σουτ) διδάσκονται μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις και αγωνιστικά παιχνίδια.

ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- **ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ**

α. ΑΤΟΜΙΚΗ - Ατομικές ενέργειες 1:1 β. ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ - Συνδυαστικό παιχνίδι.

γ. ΟΜΑΔΙΚΗ - Βασικές αρχές επίθεσης.

- **ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ**

α. ΑΤΟΜΙΚΗ - Ατομικές ενέργειες στο 1:1, σωστή τοποθέτηση του σώματος.

β. ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ - Άμυνα με προσανατολισμό στην μπάλα, άμυνα ζώνης, μικτή άμυνα.

γ. ΟΜΑΔΙΚΗ - Βασικές αρχές άμυνας.

- **ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΝΙΚΗΤΗ** -11v 11 σε κανονικό γήπεδο- Στημένες φάσεις.

- **ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ**

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- **ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ** με μπάλα και χωρίς μπάλα.
- **ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΓΑΛΑΚΤΙΚΗ** με ασκήσεις με μπάλα και χωρίς μπάλα.
- **ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ** - με αγωνιστικά τετράγωνα - και χωρίς μπάλα
- **ΤΑΧΥΤΗΤΑ - ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΑ ΣΠΡΙΝΤ - ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ - ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ - ΕΥΛΥΕΙΣΙΑ - ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ.**

Ιδανικές προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της αντοχής και της δύναμης (αναπτύσσονται οι σκελετικοί μύες και το μέγεθος της καρδιάς).



ΑΤΡΟΜΙΤΟΣ ΑΘΗΝΣ FC

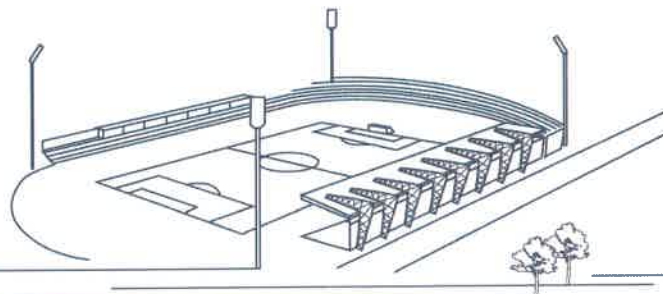
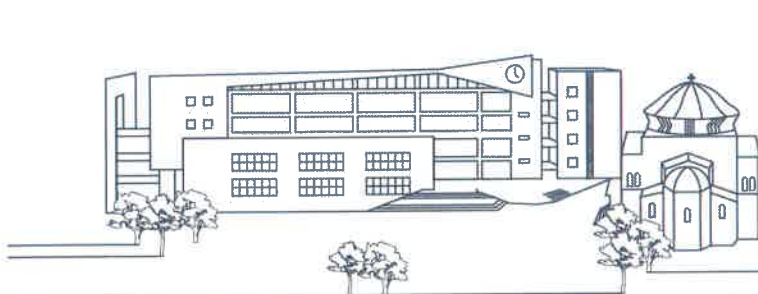
Ψυχικές προποθέσεις για την ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων (αρμονική ανάπτυξη των σωματικών αναλογιών και βελτιωμένη ικανότητα συναρμογής καθώς και δυναμική εκτέλεση των κινήσεων)

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ
- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ
- ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
- ΓΡΗΓΟΡΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
- ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΝΙΚΗΣ ΑΛΛΑ ΕΞΗΓΕΙΤΑΙ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΗΤΤΑΣ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ
- ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ Η FAIRPLAY ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
- ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ

- ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ
- ΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ
- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
- ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ
- ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
- ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ COVID-19





ΑΤΡΟΜΙΤΟΣ ATHENS FC

ΦΑΣΗ Δ

Ηλικίες 17-21

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Στόχος της προπόνησης είναι η σταθεροποίηση της αγωνιστικής τεχνικής. Όλες οι μορφές τεχνικής διδάσκονται μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις με πίεση χρόνου, χώρου και αντιπάλου. Επίσης διδάσκονται μέσα από αγωνιστικά παιχνίδια.

Ανάλυση λαθών τεχνικής επιδεξιότητας που έγιναν στον αγώνα και επανάληψη στην προπόνηση.

ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- **ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ**

α. ΑΤΟΜΙΚΗ - Ατομικές ενέργειες **β. ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ** - Συνδυαστικό παιχνίδι.

γ. ΟΜΑΔΙΚΗ - Βασικές αρχές επίθεσης.

Διδάσκουμε τις βασικές αρχές της επίθεσης : Βάθος – Πλάτος –Αλλαγή θέσεων – Αριθμητική υπεροχή. Επίσης διδάσκουμε επίθεση εναντίον ενισχυμένης άμυνας, επίθεση εναντίον τεχνητού οφσαϊτ , επίθεση με φάουλ, κόρνερ, πλάγια επαναφορά.

- **ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ**

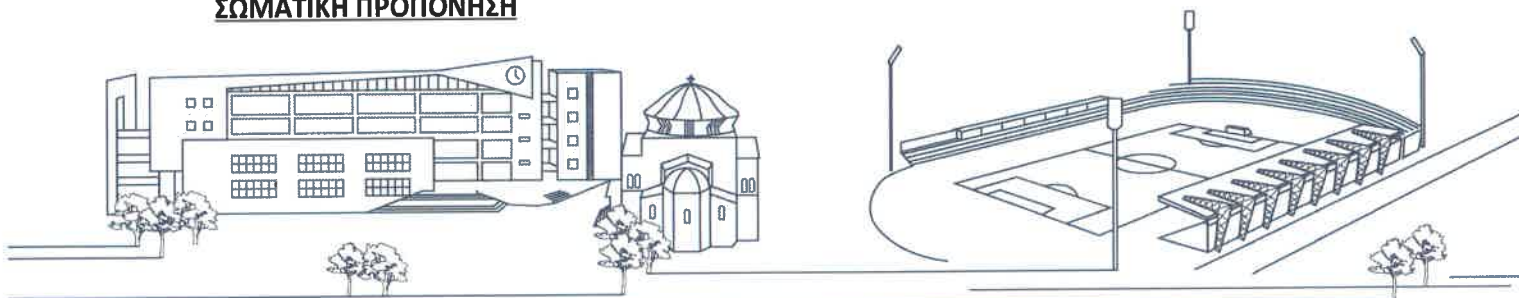
α. ΑΤΟΜΙΚΗ - Ατομικές ενέργειες στο 1:1, σωστή τοποθέτηση του σώματος.

β.ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΗ - Άμυνα με προσανατολισμό στην μπάλα, άμυνα ζώνης, μικτή άμυνα.

γ. ΟΜΑΔΙΚΗ – Βασικές αρχές άμυνας.

Διδάσκουμε τις βασικές αρχές της άμυνας : Βάθος –Συγκέντρωση – Συνοχή στις γραμμές – Αριθμητική υπεροχή – Με πίεση – Με τεχνητό οφσαϊτ - Με φάουλ, κόρνερ, πλάγια επαναφορά.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ





ATROMITOS ATHENS FC

- ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ με μπάλα και χωρίς μπάλα.
 - ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ με ασκήσεις με μπάλα και χωρίς μπάλα.
 - ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ – με αγωνιστικά τετράγωνα – και χωρίς μπάλα
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ - ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΑ ΣΠΡΙΝΤ – ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ –ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ – ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ – ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ
- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ
- ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
- ΓΡΗΓΟΡΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ
- ΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ
- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
- ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ
- ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ
- ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ
- ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ COVID-19

Η προπονητική διαδικασία στο ποδόσφαιρο οργανώνεται σε **εβδομαδιαία, μηνιαία και ετήσια πλάνα προπονήσεων**, ώστε να εξασφαλίζεται η συστηματική και σταδιακή ανάπτυξη των παικτών. Κάθε πλάνο διαμορφώνεται με βάση την ηλικία, το επίπεδο και τους στόχους της ομάδας.

ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΗΜΕΡΑ	K10	K13	K15	K17	K19
Δευτέρα	17:00–18:00	18:00–19:00	19:30–20:50	16:00 -17:30	14:30 -16:00
Τρίτη	17:00–18:00	18:00–19:00	19:30–20:50	16:00 -17:30	14:30 -16:00
Τετάρτη	17:00–18:00	18:00–19:00	19:30–20:50	16:00 -17:30	14:30 -16:00
Πέμπτη	17:00–18:00	18:00–19:00	19:30–20:50	16:00 -17:30	14:30 -16:00
Παρασκευή	17:00–18:00	18:00–19:00	19:30–20:50	16:00 -17:30	14:30 -16:00
Σάββατο	Αγώνας	Αγώνας	Αγώνας	Αγώνας	Αγώνας
Κυριακή	ΡΕΠΟ	ΡΕΠΟ	ΡΕΠΟ	ΡΕΠΟ	ΡΕΠΟ



ATROMITOS ATHENS FC

1. Εβδομαδιαίο Πλάνο Προπονήσεων

Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα σχεδιάζεται λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες της ομάδας, τη φυσική κατάσταση των παικτών και το αγωνιστικό πρόγραμμα (αν υπάρχουν αγώνες).

Ημέρα	Περιεχόμενο Προπόνησης	Στόχος
Δευτέρα	Τεχνική & Συντονισμός (πάσα, κοντρόλ, ντρίμπλα, σουτ)	Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων
Τετάρτη	Τακτική & Μικρό παιχνίδι (θέσεις, κυκλοφορία μπάλας, 5v5)	Βελτίωση συνεργασίας & απόφασης
Παρασκευή	Φυσική κατάσταση & αγωνιστικές καταστάσεις	Αντοχή, δύναμη και εφαρμογή τακτικής

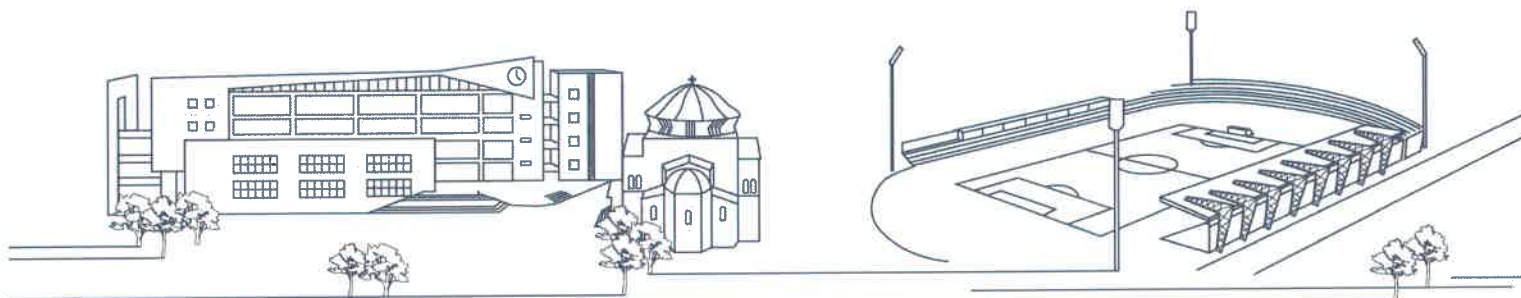
Εάν υπάρχει αγώνας το Σαββατοκύριακο, η τελευταία προπόνηση είναι χαμηλής έντασης με έμφαση στην τακτική και τη στρατηγική του αγώνα.

2. Μηνιαίο Πλάνο Προπονήσεων

Το μηνιαίο πλάνο περιλαμβάνει **4 εβδομαδιαίους κύκλους προπόνησης** και εστιάζει σε συγκεκριμένα θέματα, όπως:

- **1η εβδομάδα:** Τεχνική (πάσα, κοντρόλ, σουτ) & φυσική κατάσταση
- **2η εβδομάδα:** Τακτική (θέσεις, επιθετική ανάπτυξη, άμυνα)
- **3η εβδομάδα:** Αγωνιστικές καταστάσεις & νοοτροπία νικητή
- **4η εβδομάδα:** Αξιολόγηση, διορθώσεις, φιλικοί αγώνες

Το μηνιαίο πρόγραμμα προσαρμόζεται ανάλογα με τις αγωνιστικές υποχρεώσεις και τις ανάγκες των παικτών.





3. Ετήσιο Πλάνο Προπονήσεων

Το ετήσιο πλάνο χωρίζεται σε **3 βασικές περιόδους**:

1. Προαγωνιστική περίοδος (Αύγουστος - Σεπτέμβριος)

- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης και τεχνικών δεξιοτήτων.
- Ανάπτυξη βασικής φυσικής κατάστασης (ταχύτητα, αντοχή, δύναμη).
- Βελτίωση τεχνικής και εισαγωγή στις βασικές τακτικές αρχές.

2. Αγωνιστική περίοδος (Οκτώβριος - Μάιος)

- Διατήρηση και προοδευτική βελτίωση φυσικής κατάστασης και τεχνικής.
- Προσαρμογή της τακτικής στις απαιτήσεις των αγώνων.
- Διαχείριση έντασης προπονήσεων με βάση το πρόγραμμα των αγώνων.

3. Μεταβατική περίοδος (Ιούνιος - Ιούλιος)

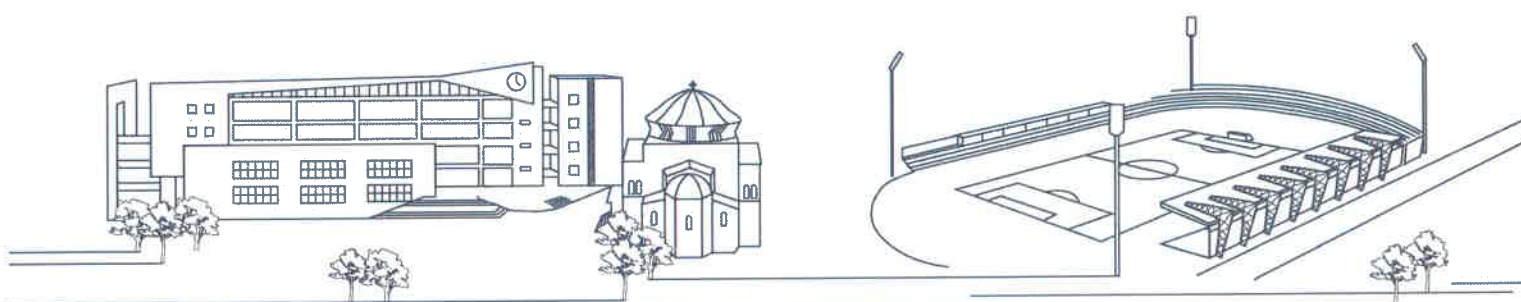
- Ανάπαυση και αποκατάσταση από τη σεζόν.
- Ατομικά προγράμματα συντήρησης φυσικής κατάστασης.
- Ανάλυση απόδοσης και προγραμματισμός για τη νέα σεζόν.

Συμπέρασμα

Η προπονητική διαδικασία πρέπει να έχει **συστηματική δομή και στρατηγικό σχεδιασμό**. Το εβδομαδιαίο, μηνιαίο και ετήσιο πλάνο εξασφαλίζει ότι οι παίκτες αναπτύσσονται σταδιακά σε όλους τους τομείς (τεχνική, τακτική, φυσική κατάσταση, ψυχολογία), οδηγώντας σε βέλτιστη απόδοση και συνεχή βελτίωση.

Προγραμματισμός Προπονήσεων Ποδοσφαίρου

Ο προγραμματισμός των προπονήσεων στο ποδόσφαιρο αποτελεί βασικό στοιχείο για την ανάπτυξη των παικτών. Μια σωστά δομημένη προπονητική διαδικασία περιλαμβάνει **εβδομαδιαίο, μηνιαίο και ετήσιο σχεδιασμό**, προσαρμοσμένο στις ηλικιακές και αγωνιστικές ανάγκες των παιδιών.





1. Βασικές Αρχές Προγραμματισμού Προπονήσεων

Ο προγραμματισμός προπονήσεων πρέπει να λαμβάνει υπόψη:

- ✓ **Ηλικία & επίπεδο παικτών** – Οι ασκήσεις πρέπει να είναι κατάλληλες για το γνωστικό και κινητικό επίπεδο των παιδιών.
- ✓ **Προοδευτικότητα** – Σταδιακή αύξηση της έντασης και της δυσκολίας των ασκήσεων.
- ✓ **Ισορροπία φορτίου & αποκατάστασης** – Αποφυγή υπερκόπωσης, έμφαση στην ξεκούραση.
- ✓ **Ποικιλία ασκήσεων** – Ενίσχυση του ενδιαφέροντος και της κινητικής μάθησης.
- ✓ **Συγκεκριμένοι στόχοι** – Κάθε προπόνηση πρέπει να έχει σαφείς στόχους (τεχνική, τακτική, φυσική κατάσταση, ψυχολογία).

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ :

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ έχει εκπονήσει ένα πενταετές (5) αναθεωρημένο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών στις 02-01-2026 που ακολουθεί στα βασικά στοιχεία του το προηγούμενο πρόγραμμα και βρίσκεται σε διαρκή εξέλιξη προσδοκώντας την ευρύτερη εξέλιξη της και παράλληλα αποσκοπώντας σε μακροπρόθεσμα οφέλη στο εγγύς μέλλον με τις κατάλληλες αναθεωρήσεις και προσαρμογή στις συνθήκες των καιρών ώστε να παρέχει την ασφάλεια ότι όλοι οι αθλητές – προπονητές θα έχουν τα κατάλληλα εφόδια για την απρόσκοπτη εφαρμογή του.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ

(Child & Youth Safeguarding Policy)

1. Δήλωση Δέσμευσης

Η ΠΑΕ ΑΠΣ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923 δεσμεύεται να παρέχει ένα ασφαλές, υποστηρικτικό και θετικό περιβάλλον για όλα τα παιδιά και τους νέους που συμμετέχουν στις ακαδημίες, τα αγωνιστικά τμήματα υποδομής και σε κάθε δραστηριότητα του Συλλόγου.

Ο Σύλλογος υιοθετεί πολιτική **μηδενικής ανοχής** σε κάθε μορφή κακοποίησης, παραμέλησης, παρενόχλησης, εκφοβισμού ή διάκρισης.

2. Πεδίο Εφαρμογής

Η παρούσα πολιτική εφαρμόζεται σε:

- Προπονητές και τεχνικό προσωπικό
- Ιατρικό και υποστηρικτικό προσωπικό
- Διοικητικά στελέχη
- Εθελοντές
- Εξωτερικούς συνεργάτες
- Αθλητές ακαδημιών & τμημάτων υποδομής

- Γονείς/κηδεμόνες
- Καλύπτει όλες τις δραστηριότητες
- Προπονήσεις
- Αγώνες
- Ταξίδια





ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ATHENS FC

- Εκδηλώσεις
- Χρήση ψηφιακών μέσων

3. Βασικές Αρχές

3.1 Σεβασμός και Ισότητα

Όλα τα παιδιά:

- Αντιμετωπίζονται με σεβασμό
- Προστατεύονται από διακρίσεις (φύλο, εθνικότητα, θρησκεία, ικανότητα κ.λπ.)
- Έχουν δικαίωμα σε ασφαλές περιβάλλον ανάπτυξης

3.2 Μηδενική Ανοχή

Απαγορεύεται αυστηρά:

- Σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση
- Σεξουαλική παρενόχληση ή ανάρμοστη συμπεριφορά
- Εκφοβισμός (bullying/cyberbullying)
- Υποτιμητική ή ταπεινωτική συμπεριφορά

4. Ορισμός Υπεύθυνου Προστασίας Παιδιών (Safeguarding Officer)

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923 ορίζει τον κ. Ρίζο Σωτήριο πιστοποιημένο προπονητή και επικεφαλής προπονητή ως :

Υπεύθυνο Προστασίας Παιδιών & Νέων (Safeguarding Officer)

Με αρμοδιότητες:

- Παραλαβή και διαχείριση αναφορών
- Διασφάλιση εμπιστευτικότητας
- Συνεργασία με αρμόδιες αρχές όπου απαιτείται
- Εκπαίδευση προσωπικού
- Ετήσια αναθεώρηση πολιτικής

Τα στοιχεία επικοινωνίας του Safeguarding Officer αναρτώνται:

- Στην ιστοσελίδα του Συλλόγου , www.atromitosfc.gr
- Στις εγκαταστάσεις ακαδημιών
- Στο εγχειρίδιο γονέων

5. Κώδικας Συμπεριφοράς Προσωπικού

Όλο το προσωπικό της ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923 οφείλει:

- Να λειτουργεί ως θετικό πρότυπο
- Να αποφεύγει απομόνωση με ανήλικο χωρίς παρουσία τρίτου
- Να μην έχει ακατάλληλη σωματική επαφή
- Να μην επικοινωνεί ιδιωτικά μέσω προσωπικών social media
- Να μην χρησιμοποιεί προσβλητική ή επιθετική γλώσσα
- Να τηρεί επαγγελματικά όρια

6. Πολιτική Social Media & Επικοινωνίας

- Επικοινωνία με ανήλικους γίνεται μόνο μέσω επίσημων καναλιών του Συλλόγου
- Δεν επιτρέπεται προσωπική διαδικτυακή σχέση προπονητή-αθλητή
- Δημοσίευση φωτογραφιών μόνο με γραπτή συγκατάθεση γονέων
- Απαγορεύεται ανάρτηση ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων





7. Διαδικασία Αναφοράς Περιστατικού

Οποιοδήποτε μέλος προσωπικού ή αθλητής:

1. Αναφέρει άμεσα το περιστατικό στον Safeguarding Officer
2. Συμπληρώνει έντυπο αναφοράς
3. Το περιστατικό αξιολογείται εντός 24–48 ωρών
4. Εφόσον απαιτείται, ενημερώνονται οι αρμόδιες αρχές

Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923 εγγυάται:

- Προστασία του καταγγέλλοντος
- Εμπιστευτικότητα
- Μηδενική ανοχή σε αντίποινα

8. Διαδικασίες Ασφαλούς Λειτουργίας

8.1 Προπονήσεις & Αγώνες

- Παρουσία τουλάχιστον δύο ενηλίκων
- Καταγραφή παρουσιών
- Πρόβλεψη πρώτων βοηθειών

8.2 Αποδυτήρια

- Διαχωρισμός φύλων
- Καμία είσοδος ενηλίκου χωρίς λόγο
- Απαγόρευση φωτογράφισης

8.3 Ταξίδια

- Γραπτή συγκατάθεση γονέων
- Κατάλληλη αναλογία συνοδών
- Διαχωρισμός δωματίων ενηλίκων–ανηλίκων

9. Εκπαίδευση & Έλεγχος Προσωπικού

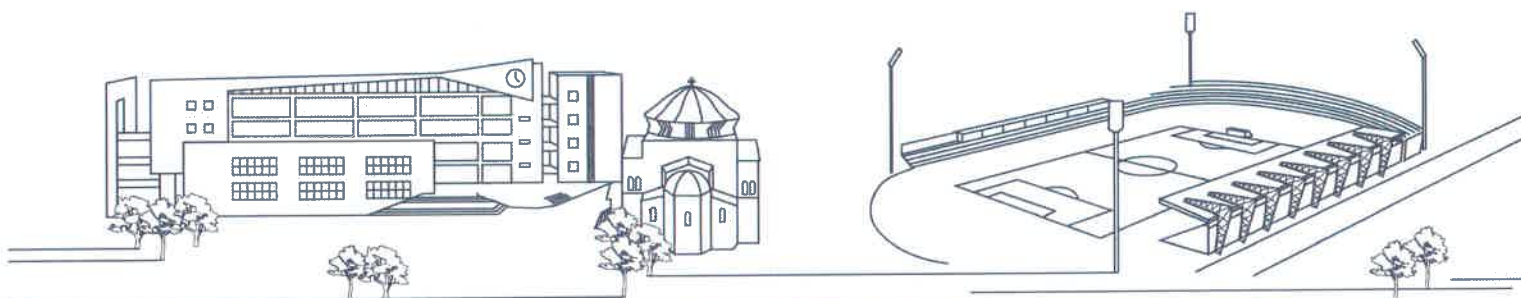
Η ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923 διασφαλίζει:

- Έλεγχο ποινικού μητρώου όπου προβλέπεται
- Υποχρεωτική εκπαίδευση safeguarding
- Ετήσια επανεκπαίδευση τεχνικού προσωπικού
- Υπογραφή Κώδικα Δεοντολογίας

10. Παρακολούθηση & Αναθεώρηση

Η πολιτική:

- Αναθεωρείται ετησίως
- Επικαιροποιείται σύμφωνα με UEFA / ΕΠΟ
- Αξιολογείται μέσω εσωτερικού ελέγχου συμμόρφωσης





ATROMITOS ATHENS FC

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ :

Γραφεία : Παπαρηγοπούλου 94-96 Περιστέρι , 3^{ος} Όροφος

Τηλ. +302105774003 , email : atromitos@atromitosfc.gr

Υπεύθυνος : Ρίζος Σωτήριος , Τηλ. +302105774003 , email : football.d@atromitosfc.gr

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΕ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ :

Άρθρο 1 – Διαδικασία Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος

Η εγγραφή αθλητή πραγματοποιείται κατόπιν επικοινωνίας του γονέα/κηδεμόνα με την Ακαδημία.

Άρθρο 2 – Δοκιμαστική Συμμετοχή

Η Ακαδημία δύναται να επιτρέψει έως δύο (2) δοκιμαστικές προπονήσεις πριν την οριστική εγγραφή.

Άρθρο 3 – Υποβολή Δικαιολογητικών

Για την ολοκλήρωση της εγγραφής απαιτούνται:

- Αίτηση εγγραφής
- Πιστοποιητικό γέννησης ή ταυτότητα
- ΑΜΚΑ
- Δύο φωτογραφίες
- Υπεύθυνη δήλωση γονέα/κηδεμόνα
- Κάρτα Υγείας Αθλητή σε ισχύ

Άρθρο 4 – Κάρτα Υγείας Αθλητή

Η Κάρτα Υγείας είναι υποχρεωτική για προπονήσεις και αγώνες και έχει ετήσια ισχύ.

Άρθρο 5 – Ολοκλήρωση Εγγραφής

Η εγγραφή ολοκληρώνεται με την οικονομική τακτοποίηση και την αποδοχή των κανονισμών.

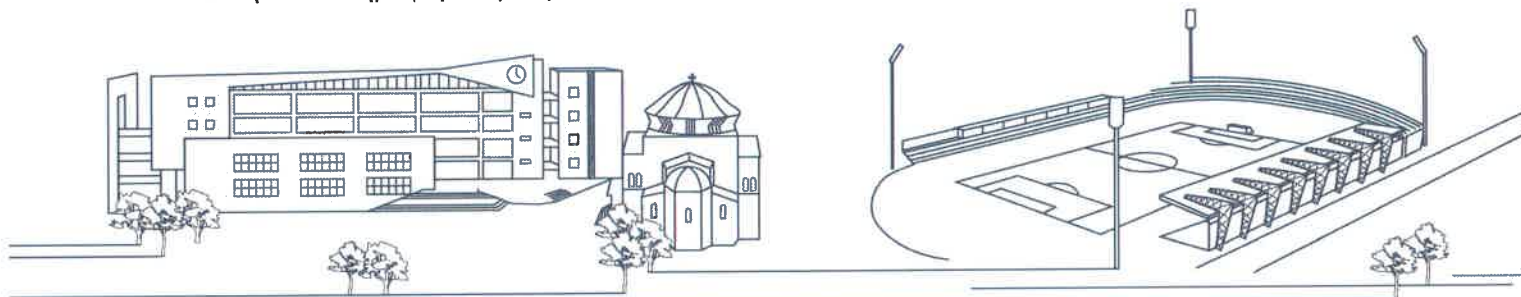
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ :

Η διαδικασία εγγραφής στην Ακαδημία Ποδοσφαίρου περιλαμβάνει:

1. Επικοινωνία με τη Γραμματεία.
2. Δοκιμαστική προπόνηση (εφόσον απαιτείται).
3. Κατάθεση δικαιολογητικών.
4. Προσκόμιση Κάρτας Υγείας Αθλητή.

Η Κάρτα Υγείας Αθλητή είναι υποχρεωτική και εκδίδεται από Καρδιολόγο ή Παθολόγο.

Για οποιαδήποτε πληροφορία, μπορείτε να επικοινωνείτε με τη Γραμματεία της Ακαδημίας.





ATROMITOS ATHENS FC

02/01/2026

Για την ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923
Η Αντιπρόεδρος

Κάτια Κοξένογλου

Για την ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ 1923
Ο Επικεφαλής Προπονητής Ανάπτυξης Υποδομών

Ρίζος Σωτήριος

