

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ (GRASSROOTS)



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2026 - 2027

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Περιεχόμενα

1.	Εισαγωγή.....	1
2	Άρθρο 1 Βασικός εκπαιδευτικός στόχος ανά ηλικία	2
3.	Άρθρο 2 Ειδικός Οδηγός Προπόνησης Ανά Ηλικία.....	3
4.	Άρθρο 3 Πίνακες Βαρύτητας Προπονητικών Στοιχείων	9

Εισαγωγή

Ο οδηγός προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών για την αγωνιστική περίοδο **2026-2027** αναλύεται σε δυο επίπεδα.

1. Βασικός Οδηγός προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών (Γενικά χαρακτηριστικά – Γενικές πληροφορίες προπονητικής διαδικασίας) : Ο **βασικός** οδηγός προπόνησης **παρουσιάζει** μια γενική περιγραφή των χαρακτηριστικών της κάθε ηλικίας, καθώς **επίσης** συνοπτικές κατευθύνσεις για την προπονητική διαδικασία.
2. **Ειδικός** Οδηγός προπόνησης αναπτυξιακών ηλικιών (Αναλυτική και στοχευμένη περιγραφή περιεχομένων προπόνησης ανά ηλικία): Ο **ειδικός** οδηγός προπόνησης **παρουσιάζει** αναλυτική και στοχευμένη περιγραφή του εκπαιδευτικού περιεχομένου κάθε ηλικίας, στα 4 πεδία ανάλυσης του εκπαιδευτικού περιεχομένου:



Άρθρο 1 Βασικός εκπαιδευτικός στόχος ανά ηλικία

1. Σε όλο το φάσμα της ανάπτυξης και της εκπαίδευσης ενός παιδιού, εκτός από τους επιμέρους στόχους με βάση τα 4 πεδία που αναφέρθηκαν παραπάνω, **καθορίζεται, επίσης, ένας ετήσιος στόχος που αφορά την εκπαίδευση του κάθε ηλικιακού τμήματος.**

Πίνακας 1: Εκπαιδευτικοί Στόχοι ανά ηλικιακό τμήμα

Ηλικιακό Τμήμα	Ετήσιος Στόχος Τμήματος
K-6	Οι παίκτες να παίρνουν καλές θέσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού
K-7	Οι παίκτες να παίρνουν καλές θέσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού
K-8	Ισορροπία σε σχέση με την μπάλα και τους συμπαίκτες στη διάρκεια του παιχνιδιού
K-9	Αποτελεσματική κάλυψη των χώρων στο γήπεδο
K-10	Αποτελεσματικότητα στην κάλυψη του χώρου σε σχέση με τη θέση της μπάλας και τη θέση των συμπαίκτων
K-11	Το παιχνίδι εστιάζεται στην κατοχή της μπάλας και στην μετάβαση
K-12	Βελτίωση της κατοχής της μπάλας και της μετάβασης Βελτίωση της ομαδικής αμυντικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού
K-13	Σύνδεση διάφορων φάσεων του παιχνιδιού μεταξύ τους Για παράδειγμα: Κατοχή μπάλας και μετάβαση, μετάβαση και τελείωμα της φάσης
K-14	Ανάπτυξη του παιχνιδιού από το αμυντικό τρίτο, της κατοχής της μπάλας, της μετάβασης, του συνδυαστικού παιχνιδιού και του τελειώματος της φάσης
K-15	Ανάπτυξη της κατοχής της μπάλας με ταχύτητα Γρήγορη οργάνωση για άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα
K-16	Ανάπτυξη της κατοχής της μπάλας και της μετάβασης με ταχύτητα Γρήγορη οργάνωση για άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα - Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας

2. Ωστόσο, εκτός από τον **ετήσιο** στόχο εκπαίδευσης σε κάθε ηλικία, υπάρχουν επιμέρους στοιχεία, στα οποία δίνονται έμφαση **για** κάθε ηλικιακή κατηγορία με βάση τα 4 πεδία (Τεχνική – Τακτική – Φυσική Κατάσταση – Ψυχοκοινωνικές παράμετροι).

Τα χαρακτηριστικά και οι ανάγκες των παιδιών σε κάθε ηλικία, είναι αυτά που καθορίζουν το περιεχόμενο των επιμέρους προπονητικών στοιχείων σε κάθε ένα από τα πεδία ανάπτυξης, εξέλιξης, βελτίωσης και αξιολόγησης.

Παρακάτω ακολουθεί ο Ειδικός Οδηγός Προπόνησης στον οποίο παρουσιάζονται αναλυτικά τα κυριότερα προπονητικά στοιχεία που εκπαιδεύονται στη διάρκεια της ανάπτυξης του παιδιού από 6 έως 16 ετών στα πεδία της Τεχνικής, της Τακτικής, της Φυσικής Κατάστασης και των ψυχοκοινωνικών παραμέτρων.

Άρθρο 2 Ειδικός Οδηγός Προπόνησης Ανά Ηλικία

Παρακάτω ακολουθεί η απεικόνιση των κυριότερων στόχων στα πεδία της τεχνικής, τακτικής, φυσικών ικανοτήτων και ψυχοκοινωνικών παραμέτρων ανά ηλικιακή κατηγορία.

Βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων Χειρισμός της μπάλας τουλάχιστον με το ένα πόδι και με τα δυο χέρια	Δεν γίνεται αναφορά σε τακτικά στοιχεία σε αυτή την ηλικία
K-6	
Ανάπτυξη νευρομυϊκής συναρμογής και κινητικών δεξιοτήτων με και χωρίς μπάλα	Αυτοπεποίθηση με την μπάλα Κίνητρο Αντίληψη και επίγνωση Σεβασμός και πειθαρχία

Βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων Χειρισμός της μπάλας τόσο με τα πόδια όσο και με τα χέρια	Δεν γίνεται αναφορά σε τακτικά στοιχεία σε αυτή την ηλικία
K-7	
Τρεξιμο, νευρομυϊκή συναρμογή, ευκινησία και βασικές κινητικές δεξιότητες με και χωρίς μπάλα	Αύξηση της αυτοπεποίθησης με την μπάλα Κίνητρο Αντίληψη και επίγνωση Σεβασμός και πειθαρχία

Ατομικές ποδοσφαιρικές ενέργειες (Έλεγχος της μπάλας, μεταβίβαση, υποδοχή, στροφή, ντρίμπλα, σουτ)

Βασικές τεχνικές δεξιότητες σε καταστάσεις 1 v 1 στην επίθεση

Τρέξιμο και σταμάτημα με την μπάλα με ταχύτητα

Κατανόηση **κίνησης** προς εμπρός στη φάση της επίθεσης, και προς τα πίσω στη φάση της άμυνας

Δεν **γίνεται αναφορά σε** τακτικά στοιχεία σε αυτή την ηλικία

K-8

Τρέξιμο, **νευρομυϊκή** συναρμογή, ευκινησία και βασικές κινητικές δεξιότητες με και χωρίς μπάλα

Αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες στη διάρκεια της προπόνησης και του παιχνιδιού

Αυτοπεποίθηση με την μπάλα

Κίνητρο - αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Βελτίωση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων (Έλεγχος της μπάλας, μεταβίβαση, υποδοχή, στροφή ντρίμπλα, στροφή, σουτ)

Βασικές τεχνικές δεξιότητες σε καταστάσεις 1 v 1 στην επίθεση

Δημιουργία χώρου για υποδοχή της μπάλας και διατήρηση της κατοχής της μπάλας

Αρχές της επίθεσης

K-9

Ανάπτυξη της **νευρομυϊκής** συναρμογής, της ισορροπίας, της αλλαγής κατεύθυνσης και της ταχύτητας (τρέξιμο) με και χωρίς μπάλα

Ικανότητα εκτέλεσης βασικών ασκήσεων συναρμογής με και χωρίς μπάλα

Θετική αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του παιχνιδιού

Κίνητρο

Αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Ακρίβεια στην εκτέλεση της ατομικής τεχνικής (Έλεγχος της μπάλας, οδήγημα, μεταβίβαση, υποδοχή, ντρίμπλα, στροφή, σουτ)

Αποτελεσματικός σε καταστάσεις 1 v 1

Δημιουργία χώρου και εφαρμογή των βασικών αρχών

Βασικές αρχές της επίθεσης και της άμυνας

Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο

K-10

Ανάπτυξη της **νευρομυϊκής** συναρμογής, της ισορροπίας, της αλλαγής κατεύθυνσης και της ταχύτητας (τρέξιμο) με και χωρίς μπάλα

Τρέξιμο με συντονισμένες ενεργειες

Θετική αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες

Το παιδί να αισθάνεται άνετα μέσα στο τμήμα

Αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Ακρίβεια και ταχύτητα στην εκτέλεση των ατομικών και ομαδικών τεχνικών

Επίθεση 1 v 1

Εφαρμογή των τεχνικών δεξιοτήτων σε καταστάσεις παιχνιδιού

Βελτίωση των βασικών αρχών της επίθεσης και της άμυνας (με ελαφρά πίεση αντιπάλου)

Έμφαση στην ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο, την κατοχή της μπάλας και στη μετάβαση

K-11

Βελτίωση του τρεξίματος, της **νευρομυϊκής** συναρμογής, της ισορροπίας και της αλλαγής κατεύθυνσης

Εκτέλεση κινήσεων με ταχύτητα και ευκινησία με και χωρίς μπάλα

Συνεργασία με τους συμπαίκτες του σε ομαδικά καθήκοντα

Αυτοπεποίθηση

Αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Εφαρμογή της τεχνικής με ταχύτητα σε καταστάσεις παιχνιδιού

Έλεγχος της μπάλας σε καταστάσεις παιχνιδιού

Ποιότητα μεταβίβασης και υποδοχής

Επίθεση και Άμυνα 1 v 1

Κεφαλιά

Ανάπτυξη των βασικών αρχών της επίθεσης και της άμυνας

Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο, κατοχής της μπάλας και μετάβαση

Ανάπτυξη συνδυαστικού παιχνιδιού

K-12

Αύξηση της ταχύτητας, της ευκινησίας, της **νευρομυϊκής** συναρμογής, της ισορροπίας σε ανταγωνιστικά παιχνίδια

Αντίδραση

Επιτάχυνση

Αύξηση της υπευθυνότητας και της ομαδικής αυτοπεποίθησης

Κίνητρο

Αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Έμφαση στον έλεγχο της μπάλας, στην ποιότητα της μεταβίβασης και της υποδοχής της μπάλας με ταχύτητα σε περιορισμένο χώρο

1 v 1 (Άμυνα / Επίθεση)

Κεφαλιά

Βελτίωση των συντονισμένων επιθετικών κινήσεων και της άμυνας με προσανατολισμό στην μπάλα

Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο, Εφαρμογή συνδυαστικού παιχνιδιού

Συντονισμός κατοχής μπάλας, μετάβασης και τελειώματος φάσης

K-13

Ανάπτυξη της ταχύτητας, της αντοχής και της δύναμης

Αντίδραση

Επιτάχυνση

Επικοινωνία με τους συμπαίκτες του
Συνεργασία

Αφοσίωση στην ομάδα

Συγκέντρωση στην προπόνηση

Αντίληψη και επίγνωση

Ποιότητα ελέγχου, μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας, τελειώματος φάσης σε περιορισμένο και μεγάλο χώρο

Εκτέλεση κοντινών και μακρινών μεταβιβάσεων με ακρίβεια σε ομαδικές ασκήσεις

1 ν 1 (Άμυνα / επίθεση)

Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης (δημιουργία συνδυαστικού παιχνιδιού)

Βασικές αρχές της άμυνας και άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα

Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο

Κατοχή της μπάλας, μετάβαση και τελείωμα φάσης

K-14

Ανάπτυξη της γενικής αντοχής, της ταχύτητας και της δύναμης

Ευλιγυσία και ευκινησία

Επιτάχυνση

Αντίδραση

Συναγωνισμός σε ατομικές και ομαδικές καταστάσεις

Επικοινωνία

Υπευθυνότητα και συνεργασία

Κίνητρο - αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Έμφαση στον έλεγχο και το οδήγημα της μπάλας σε περιορισμένο χώρο

Έμφαση στην ταχύτητα της μεταβίβασης και της υποδοχής της μπάλας με ή χωρίς στροφή

Σέντρα /τελείωμα φάσης

Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης /άμυνας σε παιχνίδια περιορισμένου χώρου

Εφαρμογή των αρχών της επιθετικής και αμυντικής τακτικής σε συνεργασία με τους συμπαίκτες του

Ανάπτυξη κατοχής της μπάλας με ταχύτητα

K-15

Ανάπτυξη της βασικής αερόβιας **ισχύος** (ανταπόκριση σε ασκήσεις μεσαίας και υψηλής αερόβιας ισχύος)

Ανάπτυξη της μη κυκλικής ταχύτητας

Ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης

Αφοσίωση στην ομάδα

Υπευθυνότητα - Συνεργασία

Επικοινωνία

Αντίληψη και επίγνωση

Σεβασμός και πειθαρχία

Έμφαση στον έλεγχο και το οδήγημα της μπάλας σε περιοσμένους και μεγάλους χώρους

Έμφαση στην μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας με ταχύτητα με ή χωρίς στροφή

Σέντρα /τελείωμα φάσης

Εφαρμογή των αρχών της επίθεσης και της άμυνας με ταχύτητα

Ανάπτυξη από το αμυντικό τρίτο, κατοχής της μπάλας - μετάβαση με ταχύτητα

Συνδυαστικό παιχνίδι- Τελείωμα φάσης

Άμυνα προσανατολισμένη στην μπάλα

Υποχώρηση και ανάκτηση της μπάλας

K-16

Ανάπτυξη της αερόβιας ισχύος

(Καλή φυσική κατάσταση σε ασκήσεις υψηλής αερόβιας ισχύος)

Ανάπτυξη μη κυκλικής ταχύτητας

Ανάπτυξη εκρηκτικής δύναμης

Αφοσίωση στους συμπαίκτες του για την ολοκλήρωση συγκεκριμένων καθηκόντων

Υπευθυνότητα

Αντιληψη και επίγνωση - Επικοινωνία

Κίνητρο

Σεβασμός και πειθαρχία

Άρθρο 3 Πίνακες Βαρύτητας Προπονητικών Στοιχείων

1. Παρακάτω απεικονίζονται 4 πίνακες που περιέχουν τα στοιχεία της Τεχνικής, της Τακτικής, της Φυσικής Κατάστασης και των Ψυχοκοινωνικών παραμέτρων (Πίνακες Βαρύτητας Προπονητικών Στοιχείων). Μετά από κάθε πίνακα εμφανίζεται η κλίμακα του δείκτη βαρύτητας με τον ανάλογο χρωματισμό. Η διαβάθμιση της κλίμακας είναι από το 1 έως το 5 (από τον χαμηλότερο δείκτη προς τον υψηλότερο). Οι δείκτες βαρύτητας αφορούν τη σημασία και την παρουσία που έχει το κάθε προπονητικό στοιχείο σε κάθε ηλικία τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα.
2. Ωστόσο, χρειάζεται **ενδεδειγμένη** ενημέρωση και ανάλυση για το πότε και πώς χρησιμοποιούμε το κάθε στοιχείο στην εκπαιδευτική διαδικασία καθώς και πώς το αξιολογούμε στις προπονήσεις και στους αγώνες.

Πίνακας 1. Δείκτης Βαρύτητας τεχνικών στοιχείων

Τεχνικά Στοιχεία	Τεχνική										
	K-6	K-7	K-8	K-9	K-10	K-11	K-12	K-13	K-14	K-15	K-16
Έλεγχος της μπάλας											
Οδήγημα της μπάλας											
Ντρίμπλα											
Μεταβίβαση της μπάλας											
Υποδοχής της μπάλας											
Στροφή											
Σουτ											
Κεφαλιά											
Τάκλινγκ											
Προστασία της μπάλας											
Υποδοχή και στροφή											
Σέντρα και τελείωμα											

Δείκτης Βαρύτητας	1	2	3	4	5
	Πολύ χαμηλός	χαμηλός	Μέτριος	Υψηλός	Πολύ υψηλός

Πίνακας 2. Δείκτης βαρύτητας τακτικών στοιχείων

Τακτικά Στοιχεία	Τακτική										
	K-6	K-7	K-8	K-9	K-10	K-11	K-12	K-13	K-14	K-15	K-16
Επίθεση											
Αρχές της Επίθεσης											
Κατοχή της μπάλας											
Μετάβαση											
Συνδυαστικό παιχνίδι											
Αλλαγή παιχνιδιού											
Αντεπίθεση											
Ανάπτυξη από πίσω											
Τελείωμα στο επιθετικό τρίτο											
Άμυνα											
Αρχές της Άμυνας											
Άμυνα Προσαν/μένη στην μπάλα											
Πρέσινγκ											
Οπισθοχώρηση											
Συμπαγής Αμυντ. Λειτουργία											

Δείκτης Βαρύτητας	1	2	3	4	5
	Πολύ χαμηλός	χαμηλός	Μέτριος	Υψηλός	Πολύ υψηλός

Πίνακας 3. Δείκτης Βαρύτητας παραμέτρων Φυσικής Κατάστασης

Παράμετροι	Φυσική Κατάσταση										
	K-6	K-7	K-8	K-9	K-10	K-11	K-12	K-13	K-14	K-15	K-16
Δύναμη											
Αντοχή στη Δύναμη											
Εκρηκτική Δύναμη											
Μέγιστη Δύναμη											
Αντοχή											
Αερόβια Ικανότητα											
Αερόβια Ισχύς											
Αναερόβια Αγαλακτική											
Αναερόβια Γαλακτική											
Ταχύτητα											
Αντίδραση											
Επιτάχυνση											
Μέγιστη Ταχύτητα											
Αντοχή στην Ταχύτητα											
Μη κυκλική ταχύτητα											
Ευλυγισία και Κινητικότητα											
Συναρμογή και Ισορροπία											
Ευκινησία											
Βασικές Κινητικές Δεξιότητες											
Αντίληψη και Επίγνωση											

Δείκτης Βαρύτητας	1	2	3	4	5
	Πολύ χαμηλός	χαμηλός	Μέτριος	Υψηλός	Πολύ υψηλός

Πίνακας 4. Δείκτης βαρύτητας Ψυχοκοινωνικών παραμέτρων

Παράμετροι	Ψυχοκοινωνικές Παράμετροι										
	Κ-6	Κ-7	Κ-8	Κ-9	Κ-10	Κ-11	Κ-12	Κ-13	Κ-14	Κ-15	Κ-16
Βασικοί											
Κίνητρο											
Αυτοπεποίθηση											
Συνεργασία											
Απόφαση / Αποφασιστικότητα											
Προχωρημένοι											
Αγωνιστικότητα											
Συγκέντρωση											
Υπευθυνότητα											
Αυτοέλεγχος											
Κοινωνικοί											
Επικοινωνία											
Σεβασμός											
Πειθαρχία											

Δείκτης Βαρύτητας	1	2	3	4	5
	Πολύ χαμηλός	χαμηλός	Μέτριος	Υψηλός	Πολύ υψηλός

