

## Πρόγραμμα προπόνησης για το στίτι για το καλοκαίρι του 2009 Κλιμάκιο U15

### Καθημερινά

1. 10 λεπτά τεντώματα (όταν κάνω τεντώματα πρέπει να δουλεύω και με τα 2 πόδια). Όταν τελειώνω το τέντωμα, χαλαρώνω το πόδι μου και μετά τεντώνω το άλλο. Η διάρκεια του τεντώματος είναι 20 δευτερόλεπτα. Σε κάθε τέντωμα πρέπει να νιώθω τον πόνο και το σώμα μου να είναι στη σωστή θέση.
2. 10 λεπτά ασκήσεις δύναμης (κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις, squad)  
4 σετ X 25 επαναλήψεις.
3. Δούλεψε καθημερινά, τουλάχιστο 10 λεπτά, το αδύνατο σου πόδι, εκτός από την ώρα που πρέπει να δουλεύεις τις ασκήσεις που αναφέρω πιο κάτω.

### 11/05/09

30 λεπτά με τη μπάλα στον αέρα. Χρησιμοποιώ:

- (α) Στήθος ποδιού
- (β) Γόνατο
- (γ) Κεφάλι
- (δ) Στήθος
- (ε) Ωμους

Πολύ βασικό να χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια

### 12/05/09

30 λεπτά τεχνική με το αδύνατο πόδι.

- (α) Ντρίπλα με τη μπάλα
- (β) Πάσες με συμπαίκτη ή τον τοίχο
- (γ) Σουτ στον τοίχο
- (δ) Σέντρα (αν υπάρχει δυνατότητα)
- (ε) Ταχύτητα με τη μπάλα με το αδύνατο πόδι.

Προσπαθώ να χρησιμοποιώ όλα τα μέρη του αδύνατου ποδιού:

- (α) Στήθος
- (β) Εσωτερικό μέρος
- (γ) Εξωτερικό μέρος
- (δ) Πίσω μέρος
- (ε) Πέλμα

13/05/09

Για 60 λεπτά:

1. Παίζω την μπάλα με το κεφάλι στον τοίχο ή με συμπαίκτη.
2. Παίζω με συμπαίκτη ή με τον τοίχο με διάφορα μέρη του σώματος χωρίς η μπάλα να χτυπήσει το έδαφος. Χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια.
3. Ντρίπλα με την μπάλα σε περιορισμένο χώρο. Χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια. Προσπαθώ να εισαγάγω στο παιχνίδι μου ελιγμούς – προσποιήσεις – γυρίσματα κ.λ.π.

14/05/09

Για 40 λεπτά:

Πάσες με συμπαίκτη ή στον τοίχο:

- (α) Με το στήθος του ποδιού
- (β) Με το εξωτερικό του ποδιού
- (γ) Με το εσωτερικό του ποδιού
- (δ) Με τη μύτη του ποδιού
- (ε) Με το πίσω μέρος του ποδιού (τακουνάκι)

Χρησιμοποιώ και τα 2 πόδια

15/05/09

Για 40 περίπου λεπτά:

Σουτ στο τοίχο:

- (α) Με το στήθος του ποδιού
- (β) Με το εσωτερικό του ποδιού
- (γ) Με το εξωτερικό του ποδιού

Χρησιμοποιώ και τα 2 πόδια

16/05/09

Για 60 λεπτά:

Πλάσες στον τοίχο από απόσταση 8-10 μέτρα. (Βάλτε σημάδια τα οποία πρέπει να βρίσκεται). Χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια.

17/05/09 (Κυριακή)

Για 2-3 ώρες:

Ντρίπλες (διάφορα είδη)

- α. Προσποιούμαι ότι θα παίξω την μπάλα με το έξω μέρος του δεξιού ποδιού, όμως περνώ το δεξί μου πόδι από πάνω της και κοντρολάρω την μπάλα με το έξω μέρος του αριστερού ποδιού. Αντίστροφα να γίνει το ίδιο.
- β. Διπλό ψαλίδι: Περνώ δεξί πόδι πάνω από την μπάλα και μετά το αριστερό και φεύγω με το έξω μέρος του δεξιού ποδιού. Το ίδιο αντίστροφα.
- γ. Η μπάλα από τη μια και ο παίκτης από την άλλη. Αντίστροφα.
- δ. Προσποίηση ότι θα πάω με τη μπάλα μου αριστερά όμως φεύγω με το εξωτερικό μέρος του δεξιού μου ποδιού στα δεξιά. Αντίστροφα.
- ε. Προσποίησου ότι θα παίζεις την μπάλα στα δεξιά σου με το μέσα μέρος του δεξιού σου ποδιού όμως τραβώ την μπάλα με το μέσα μέρος του δεξιού ποδιού προς την αριστερή πλευρά και μετά την κτυπώ με το εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού. Αντίστροφα.

18/05/09

Το ίδιο με 17/05/09. Κάνετε όλες τις ντρίπλες πολλές φορές για 30 λεπτά

19/05/09

Για 30 λεπτά:

Γυρίσματα – Αλλαγές κατεύθυνσης

- α. Με το εσωτερικό δεξιού / αριστερού ποδιού.
- β. Με το εξωτερικό δεξιού / αριστερού ποδιού.
- γ. Το ένα πόδι πάνω από την μπάλα και κάνω γύρισμα με το μέσα μέρος του άλλου ποδιού. Αντίστροφα.
- δ. Με τη σόλα (πέλμα) του παπουτσιού.

- ε. Με το πίσω μέρος του ποδιού.
- στ. Με το εσωτερικό του ποδιού (από κάτω).

Πολύ σημαντικό στοιχείο στις αλλαγές κατεύθυνσης είναι η **προσποίηση πριν την αλλαγή κατεύθυνσης**. Χρησιμοποιώ πάντα και τα δύο πόδια.

**20/05/09**

Το ίδιο με 19/05/09. Κάνετε όλες τις αλλαγές κατεύθυνσης πολλές φορές με ταχύτητα για 30 λεπτά.

**21/05/09**

Το ίδιο με 20/05/09. Κάνετε όλες τις αλλαγές κατεύθυνσης πολλές φορές με ταχύτητα για 30 λεπτά.

**22/05/09**

Για 30 λεπτά:

Γκελάκια (τουλάχιστον 100 συνεχόμενα). Χρησιμοποιώ το στήθος των ποδιών, τα γόνατα, τους ώμους και το κεφάλι.

**23/05/09**

Για 30 λεπτά:

Συνεχόμενες κεφαλιές (τουλάχιστον 50 συνεχόμενες κεφαλιές κάθε φορά)

**24/05/09**

Για 120 λεπτά:

Σέντρες με το μέσα μέρος και έξω μέρος των ποδιών (χαμηλή και ψηλή σέντρα).  
Γκελάκια και ντρίπλες

**25/05/09**

Για 30 λεπτά:

Πάσες με το μέσα μέρος, έξω μέρος και στήθος του ποδιού με δεξί και αριστερό πόδι.  
Κοντινές και μακρινές πάσες.

**26/05/09**

Για 30 λεπτά:

Πάσες με το μέσα μέρος, έξω μέρος και στήθος του ποδιού με δεξί και αριστερό πόδι.

Κοντινές και μακρινές πάσες.

27/05/09

Για 30 λεπτά:

Σουτ με το στήθος του ποδιού με δεξί και αριστερό πόδι.

28/05/09

Για 30 λεπτά:

Σουτ-πλασέ με το μέσα μέρος των ποδιών στη δεξιά γωνιά του γκολπόστ.

Σουτ-πλασέ με το μέσα μέρος των ποδιών στην αριστερή γωνιά του γκολπόστ.

(Βάλε σημάδια σε τοίχο αν δεν έχεις στο σπίτι γκολπόστ).

29/05/09

Για 60 λεπτά:

Σουτ-πλασέ με το έξω μέρος των ποδιών στη δεξιά γωνιά του γκολπόστ.

Σουτ-πλασέ με το έξω μέρος των ποδιών στην αριστερή γωνιά του γκολπόστ.

(Βάλε σημάδια σε τοίχο αν δεν έχεις στο σπίτι γκολπόστ).

30/05/09

Για 30 λεπτά:

Σουτ από διάφορες θέσεις και με τα δύο πόδια.

31/05/09

Για 60 λεπτά:

Σουτ με την μπάλα ακίνητη.

Σουτ με την μπάλα σε κίνηση.

01/06/09

Για 30 λεπτά:

Σουτ με την μπάλα ακίνητη.

Σουτ με την μπάλα σε κίνηση.

02/06/09

Για 30 λεπτά:

Σουτ μετά από αναπήδηση της μπάλας και με τα δύο πόδια.

03/06/09

Για 30 λεπτά:

Πλάσες σε γωνία με δεξί και αριστερό πόδι.

04, 05 και 06/06/09

Για 40 λεπτά:

Αλλαγές κατεύθυνσης (πριν από κάθε αλλαγή κατεύθυνσης προηγείται προσποίηση)

- ⇒ Με το πέλμα (κάτω μέρος του ποδιού).
- ⇒ Με το εξωτερικό μέρος των ποδιών.
- ⇒ Με το εσωτερικό μέρος των ποδιών.
- ⇒ Με το πίσω μέρος των ποδιών.
- ⇒ Αριστερό πόδι πάνω από τη μπάλα και γυρίζω κτυπώντας τη μπάλα με το εσωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.
- ⇒ Δεξί πόδι πάνω από την μπάλα και γυρίζω κτυπώντας την μπάλα με το εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.
- ⇒ Τραβώντας τη μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού προς τα πίσω και μετά κτυπώντας την με το εσωτερικό μέρος του ίδιου ποδιού (το ίδιο με το άλλο πόδι).
- ⇒ Μια δική σας αλλαγή κατεύθυνσης.

07, 08, 09/06/09

Για 40 λεπτά:

Αλλαγές κατεύθυνσης (πριν από κάθε αλλαγή κατεύθυνσης προηγείται προσποίηση)

- ⇒ Με το πέλμα (κάτω μέρος του ποδιού).
- ⇒ Με το εξωτερικό μέρος των ποδιών.
- ⇒ Με το εσωτερικό μέρος των ποδιών.
- ⇒ Με το πίσω μέρος των ποδιών.
- ⇒ Αριστερό πόδι πάνω από τη μπάλα και γυρίζω κτυπώντας τη μπάλα με το εσωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.
- ⇒ Δεξί πόδι πάνω από την μπάλα και γυρίζω κτυπώντας την μπάλα με το εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.
- ⇒ Τραβώντας τη μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού προς τα πίσω και μετά κτυπώντας την με το εσωτερικό μέρος του ίδιου ποδιού (το ίδιο με το άλλο πόδι).
- ⇒ Μια δική σας αλλαγή κατεύθυνσης

### 10,11 και 12/06/09

Για 30 λεπτά:

Κοντρόλ (έλεγχος) της μπάλας με ταχύτητα με δεξί και αριστερό πόδι σε ευθεία γραμμή ή ζικ – ζάκ (κεφάλι πάνω).

### 13, 14 και 15/06/09

Για 30 λεπτά:

Σταμάτημα της μπάλας με διάφορους τρόπους με δεξί και αριστερό πόδι.

Χρησιμοποιώ το μέσα μέρος, έξω μέρος, γόνατα, στήθος ποδιού, στήθος σώματος, κεφάλι κ.α.

### 16 και 17/06/09

Για 30 λεπτά:

Συνεχόμενος έλεγχος της μπάλας με δεξί και αριστερό πόδι, με προσποιήσεις, ελιγμούς, αλλαγές κατεύθυνσης, ντρίπλα κ.α.

Ταχύτητες 5μ, 10μ, 15μ, 20μ με μπάλα.

### 18, 19 και 20/06/09

Για 60 λεπτά:

Ταχύτητες με αλλαγές κατεύθυνσης με την μπάλα και χωρίς τη μπάλα.

### 21 και 22 /06/09

Για 30 λεπτά:

Κάλυψη της μπάλας.

### 23, 24 και 25/06/09

30 λεπτά με τη μπάλα στον αέρα. Χρησιμοποιώ:

- (α) Στήθος ποδιού
- (β) Γόνατο
- (γ) Κεφάλι
- (δ) Στήθος
- (ε) Ωμους

Πολύ βασικό να χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια

26, 27 και 28/06/09

60 λεπτά τεχνική με το αδύνατο πόδι.

- (α) Ντρίπλα με τη μπάλα
- (β) Πάσες με συμπαίκτη ή τον τοίχο
- (γ) Σουτ στον τοίχο
- (δ) Σέντρα
- (ε) Ταχύτητα με τη μπάλα με το αδύνατο πόδι.

Προσπαθώ να χρησιμοποιώ όλα τα μέρη του αδύνατου ποδιού:

- (α) Στήθος
- (β) Εσωτερικό μέρος
- (γ) Εξωτερικό μέρος
- (δ) Πίσω μέρος
- (ε) Πέλμα

29 και 30/06/09

Για 30 λεπτά:

1. Παίζω την μπάλα με το κεφάλι στον τοίχο ή με συμπαίκτη.
2. Παίζω με συμπαίκτη ή με τον τοίχο με διάφορα μέρη του σώματος χωρίς η μπάλα να χτυπήσει το έδαφος. Χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια.
3. Ντρίπλα με την μπάλα σε περιορισμένο χώρο. Χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια. Προσπαθώ να εισαγάγω στο παιχνίδι μου ελιγμούς – προσποιήσεις – γυρίσματα κ.λ.π.

01, 02 και 03/07/09

Πάσες με συμπαίκτη ή στον τοίχο για 30 λεπτά:

- (α) Με το στήθος του ποδιού
- (β) Με το εξωτερικό του ποδιού
- (γ) Με το εσωτερικό του ποδιού
- (δ) Με τη μύτη του ποδιού
- (ε) Με το πίσω μέρος του ποδιού (τακουνάκι)

Χρησιμοποιώ και τα 2 πόδια

04 και 05/07/09  
Για 1 περίπου ώρα:

Σουτ στο τοίχο:

- (α) Με το στήθος του ποδιού
- (β) Με το εσωτερικό του ποδιού
- (γ) Με το εξωτερικό του ποδιού

Χρησιμοποιώ και τα 2 πόδια

06/07/09

Για 30 λεπτά:

Πλάσες στον τοίχο από απόσταση 8-10 μέτρα. (Βάλτε σημάδια τα οποία πρέπει να βρίσκεται). Χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια.

07, 08 και 09/07/09

Για 1 ώρα:

Ντρίπλες (διάφορα είδη)

- α. Προσποιούμαι ότι θα παίξω την μπάλα με το έξω μέρος του δεξιού ποδιού, όμως περνώ το δεξί μου πόδι από πάνω της και κοντρολάρω την μπάλα με το έξω μέρος του αριστερού ποδιού. Αντίστροφα να γίνει το ίδιο.
- β. Διπλό ψαλίδι: Περνώ δεξί πόδι πάνω από την μπάλα και μετά το αριστερό και φεύγω με το έξω μέρος του δεξιού ποδιού. Το ίδιο αντίστροφα.
- γ. Η μπάλα από τη μια και ο παίκτης από την άλλη. Αντίστροφα.
- δ. Προσποίηση ότι θα πάω με τη μπάλα μου αριστερά όμως φεύγω με το εξωτερικό μέρος του δεξιού μου ποδιού στα δεξιά. Αντίστροφα.
- ε. Προσποίησου ότι θα παίζεις την μπάλα στα δεξιά σου με το μέσα μέρος του δεξιού σου ποδιού όμως τραβώ την μπάλα με το μέσα μέρος του δεξιού ποδιού προς την αριστερή πλευρά και μετά την κτυπώ με το εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού. Αντίστροφα.

10, 11 και 12/07/09

Για 60 λεπτά:

Γυρίσματα – Αλλαγές κατεύθυνσης

- α. Με το εσωτερικό δεξιού / αριστερού ποδιού.
- β. Με το εξωτερικό δεξιού / αριστερού ποδιού.
- γ. Το ένα πόδι πάνω από την μπάλα και κάνω γύρισμα με το μέσα μέρος του άλλου ποδιού. Αντίστροφα.
- δ. Με τη σόλα του παπουτσιού.
- ε. Με το πίσω μέρος του ποδιού.
- στ. Με το εσωτερικό του ποδιού (από κάτω)

Πολύ σημαντικό στοιχείο στις αλλαγές κατεύθυνσης είναι η **προσποίηση πριν από κάθε αλλαγή κατεύθυνσης**. Χρησιμοποιώ πάντα και τα δύο πόδια.

13 και 14/07/09

Για 30 λεπτά:

Γκελάκια (τουλάχιστον 100 συνεχόμενα). Χρησιμοποιώ το στήθος των ποδιών, τα γόνατα, τους ώμους και το κεφάλι.

15 και 16/07/09

Για 30 λεπτά:

Συνεχόμενες κεφαλιές (τουλάχιστον 50 συνεχόμενες κάθε φορά)

17 και 18/07/09

Για 30 λεπτά:

Πάσες με το μέσα μέρος, έξω μέρος και στήθος του ποδιού με δεξί και αριστερό πόδι.

Κοντινές και μακρινές πάσες.

19/07/09

Για 30 λεπτά:

Αμυντική κεφαλιά.

20/07/09

Για 30 λεπτά:

Επιθετική κεφαλιά.

21/07/09

Για 30 λεπτά:

Άριστη τεχνική με την μπάλα (εξαιρετικός έλεγχος της μπάλας με το κεφάλι ψηλά-έλεγχος της μπάλας χωρίς να τη βλέπω).

22, 23, 24 και 25 /07/09

Για 40 λεπτά:

Ντρίπλες:

- ⇒ Λυγίζω το αριστερό πόδι και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.
- ⇒ Λυγίζω δεξί πόδι και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.
- ⇒ Αριστερό πόδι πάνω από την μπάλα και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.
- ⇒ Δεξί πόδι πάνω από την μπάλα και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.
- ⇒ Διπλή ντρίπλα.
- ⇒ Τριπλή ντρίπλα.
- ⇒ Η μπάλα από τη μια και ο παίκτης από την άλλη.
- ⇒ Κτυπώ την μπάλα με το εσωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού και αμέσως με το εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού (μετά αντίστροφα).
- ⇒ Κτυπώ την μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού και γυρίζω το σώμα πατώντας τη μπάλα με το πέλμα του αριστερού ποδιού (μετά αντίστροφα).
- ⇒ Γυρίζω την μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού, την αφήνω να περάσει κάτω από τα πόδια μου και φεύγω μπροστά με ταχύτητα.

26 και 27/07/09

Για 30 λεπτά:

Πάσες με το μέσα μέρος, έξω μέρος και στήθος του ποδιού με δεξί και αριστερό πόδι. Κοντινές και μακρινές πάσες. Βάλτε σημάδια.

28/07/09

Για 30 λεπτά:

Σέντρες με το μέσα μέρος και έξω μέρος των ποδιών (χαμηλή και ψηλή σέντρα).

### 29, 30 και 31/07/09

Για 60 λεπτά:

1. Σουτ με το στήθος του ποδιού με δεξί και αριστερό πόδι.
2. Σουτ-πλασέ με το μέσα μέρος των ποδιών στη δεξιά γωνιά του γκολπόστ.
3. Σουτ-πλασέ με το μέσα μέρος των ποδιών στην αριστερή γωνιά του γκολπόστ.
4. Σουτ-πλασέ με το έξω μέρος των ποδιών στη δεξιά γωνιά του γκολπόστ.
5. Σουτ-πλασέ με το έξω μέρος των ποδιών στην αριστερή γωνιά του γκολπόστ.
6. Σουτ από διάφορες θέσεις και με τα δύο πόδια.
7. Σουτ με την μπάλα ακίνητη.
8. Σουτ με την μπάλα σε κίνηση.
9. Σουτ μετά από αναπήδηση της μπάλας.

Εάν δεν έχετε γκολπόστ βάλτε σημάδια σε τοίχο.

### 01/08/09

Για 60 λεπτά:

Κολύμπι στη θάλασσα

Διατάσεις: 15 λεπτά

S.O.S Παρουσία γονέων και όχι με παρέες και φίλους

### 02/08/09

Συνεχόμενο τρέξιμο: 2X10 λεπτά στην παραλία

Διατάσεις (τεντώματα): 15 λεπτά

Κολύμπι: 30 λεπτά (όχι συνεχόμενα αλλά κατά βούληση)

Beach Soccer: 40 λεπτά

S.O.S Παρουσία γονέων οπωσδήποτε και με παρέες και φίλους

### 03/08/09

Για 60 λεπτά:

Αλλαγές κατεύθυνσης (πριν από κάθε αλλαγή κατεύθυνσης προηγείται προσποίηση)

- ⇒ Με το πέλμα (κάτω μέρος του ποδιού).
- ⇒ Με το εξωτερικό μέρος των ποδιών.
- ⇒ Με το εσωτερικό μέρος των ποδιών.
- ⇒ Με το πίσω μέρος των ποδιών.
- ⇒ Αριστερό πόδι πάνω από τη μπάλα και γυρίζω κτυπώντας τη μπάλα με το εσωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.

- ⇒ Δεξί πόδι πάνω από την μπάλα και γυρίζω κτυπώντας την μπάλα με το εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.
- ⇒ Τραβώντας τη μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού προς τα πίσω και μετά κτυπώντας την με το εσωτερικό μέρος του ίδιου ποδιού (το ίδιο με το άλλο πόδι).
- ⇒ Μια δική σας αλλαγή κατεύθυνσης.

04/08/09

Για 60 λεπτά:

Σταμάτημα της μπάλας με διάφορους τρόπους με δεξί και αριστερό πόδι.

Χρησιμοποιώ το πίσω μέρος, έξω μέρος, γόνατα, στήθος ποδιού, στήθος σώματος, κεφάλι κ.α.

05/08/09

Για 60 λεπτά:

Ταχύτητες 5μ, 10μ, 15μ, 20μ με μπάλα και χωρίς μπάλα.

Ταχύτητες με αλλαγές κατεύθυνσης με την μπάλα και χωρίς τη μπάλα.

06/08/09

Ξεκούραση

07 και 08/08/09

Συνεχόμενο τρέξιμο: 2X10 λεπτά στην παραλία

Διατάσεις: 15 λεπτά

Κολύμπι: 30 λεπτά (όχι συνεχόμενα αλλά κατά βούληση)

Beach Soccer: 40 λεπτά

S.O.S Παρουσία γονέων οπωσδήποτε και με παρέες και φίλους αν θέλετε

09/08/09

Για 60 λεπτά:

Κολύμπι στη θάλασσα

Διατάσεις: 15 λεπτά

S.O.S Παρουσία γονέων οπωσδήποτε και όχι με παρέες και φίλους

10/08/09

Συνεχόμενο τρέξιμο: 2X10 λεπτά στην παραλία

Διατάσεις: 15 λεπτά

Κολύμπι: 30 λεπτά (όχι συνεχόμενα αλλά κατά βούληση)  
Beach Soccer: 40 λεπτά

S.O.S Παρουσία γονέων οπωσδήποτε και με παρέες και φίλους αν θέλετε

11/08/09

Για 60 λεπτά:

Αμυντική κεφαλιά.

Επιθετική κεφαλιά.

12/08/09

Για 60 λεπτά:

Ντρίπλες:

- ⇒ Λυγίζω το αριστερό πόδι και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.
- ⇒ Λυγίζω δεξί πόδι και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.
- ⇒ Αριστερό πόδι πάνω από την μπάλα και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.
- ⇒ Δεξί πόδι πάνω από την μπάλα και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.
- ⇒ Διπλή ντρίπλα.
- ⇒ Τριπλή ντρίπλα.
- ⇒ Η μπάλα από τη μια και ο παίκτης από την άλλη.
- ⇒ Κτυπώ την μπάλα με το εσωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού και αμέσως με το εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού (μετά αντίστροφα).
- ⇒ Πατώ την μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού και γυρίζω το σώμα πατώντας τη μπάλα με το πέλμα του αριστερού ποδιού (μετά αντίστροφα).
- ⇒ Γυρίζω την μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού, την αφήνω να περάσει κάτω από τα πόδια μου και φεύγω μπροστά με ταχύτητα.

13/08/09

Για 60 λεπτά:

Ντρίπλες:

- ⇒ Λυγίζω το αριστερό πόδι και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.
- ⇒ Λυγίζω δεξί πόδι και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.

- ⇒ Αριστερό πόδι πάνω από την μπάλα και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού.
- ⇒ Δεξί πόδι πάνω από την μπάλα και φεύγω με το εξωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού.
- ⇒ Διπλή ντρίπλα.
- ⇒ Τριπλή ντρίπλα.
- ⇒ Η μπάλα από τη μια και ο παίκτης από την άλλη.
- ⇒ Κτυπώ την μπάλα με το εσωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού και αμέσως με το εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού (μετά αντίστροφα).
- ⇒ Πατώ την μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού και γυρίζω το σώμα πατώντας τη μπάλα με το πέλμα του αριστερού ποδιού (μετά αντίστροφα).
- ⇒ Γυρίζω την μπάλα με το πέλμα του δεξιού ποδιού, την αφήνω να περάσει κάτω από τα πόδια μου και φεύγω μπροστά με ταχύτητα.

14/08/09

Για 30 λεπτά:

Γκελάκια (τουλάχιστον 100). Χρησιμοποιώ το στήθος των ποδιών, τα γόνατα, τους ώμους και το κεφάλι.

Συνεχόμενες κεφαλιές (τουλάχιστον 50 κάθε φορά).

15/08/09

Αργία-Ξεκούραση

16/08/09

Προετοιμασία για το Κιλκίς

## **17-29 Αυγούστου**

### **Προετοιμασία στο Κιλκίς**

01/09/09

**Έναρξη προπονήσεων για τη νέα ποδοσφαιρική περίοδο 2009-2010**

**S.O.S** Οι παίκτες πρέπει να κάνουν όλες τις πιο πάνω ασκήσεις καθημερινά. Όλες οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με ταχύτητα και άριστη τεχνική. Παίκτης που θα έρθει απροετοίμαστος το Σεπτέμβρη δεν θα ανήκει στο κλιμάκιο.

## Διατροφή

Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου πρέπει:

1. Να τρώτε σωστά.
2. Να τρώτε κανονικές ποσότητες φαγητού (όχι υπερβολές).
3. Να τρώτε φρούτα και λαχανικά.
4. Να τρώτε 3 γεύματα την ημέρα (ιδιαίτερα καλό πρωινό).
5. Η διατροφή σας να αποτελείται από 55% υδατάνθρακες, 15% πρωτεΐνες και 30 % λίπη.
6. Να πίνετε τουλάχιστον 2 ποτήρια αποβουτυρωμένο γάλα την ημέρα.
7. Να πίνετε άφθονο νερό (τουλάχιστον 12-16 ποτήρια την ημέρα).
8. Να αποφεύγετε τα αναψυκτικά.
9. Να πίνετε φρέσκους χυμούς.
10. Να τρώτε δημητριακά (Ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πλάφι, πουργούρι, κριθαράκι κ.α.).
11. Να τρώτε αργά-αργά.
12. Να τρώτε ψάρι 1 φορά τη βδομάδα.
13. Να τρώτε όσπρια.
14. Να τρώτε κρέας 1 φορά τη βδομάδα.
15. Να αποφεύγετε τα γλυκά, τις σοκολάτες, τα τσιπς, τα τηγανητά, τα αλμυρά, τα παγωτά κλπ.
16. Να αποφεύγετε τα είδη φαστ-φουντ.

### **Γενικά:**

**Οι ποδοσφαιριστές του κλιμακίου U15 κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου πρέπει υποχρεωτικά:**

1. Να κοιμούνται περισσότερο από 9-10 ώρες την ημέρα.
2. Να τρώνε κανονική ποσότητα φαγητού(όχι υπερβολές).
3. Να αποφεύγουν τα αναψυκτικά.
4. Να έχουν σωστές διατροφικές συνήθειες (βλέπε σημείο για διατροφή).
5. Να μην ξενυχτούν μετά τις 10 (εξαίρεση 1 φορά τη βδομάδα κατά προτίμηση το Σάββατο αλλά όχι πέραν των 12. Αν θα ξενυχτήσετε το Σάββατο, την Κυριακή να κοιμηθείτε πέραν των 12 ωρών.
6. Να αποφύγουν όσο γίνεται τον ήλιο.

*Πάνικος Κίμωνος*  
Δάσκαλος – Προπονητής - Γυμναστής