

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΤΩΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

1. Η διαδικασία βελτίωσης και μεγιστοποίησης της απόδοσης είναι:

- i. Μακρόχρονη, για να προκληθούν βιολογικές προσαρμογές
- ii. Επίπονη, διότι απαιτείται κάθε φορά πρόσθετη επιβάρυνση
- iii. Διαρκής, για περαιτέρω βελτίωση
- iv. Διαλειμματική, για αποκατάσταση

Η παραπάνω διαδικασία απαιτεί στόχους με βάση τις ιδιαιτερότητες της ομάδας, προγραμματισμό και μεθοδολογία για να επιτευχθεί σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Ο προγραμματισμός του προπονητικού έργου υλοποιείται μέσω του «περιοδισμού».

- «Οι αθλητές δεν μπορούν να διατηρήσουν την αθλητική τους φόρμα στο ίδιο επίπεδο, αλλά πρώτον την αποκτούν, δεύτερον μπορούν να τη διατηρήσουν για ένα χρονικό διάστημα και τρίτον τη χάνουν πρόσκαιρα». Matveyev (1981)
- Στην καλαθοσφαίριση με βάση την παραπάνω θεωρία προκύπτει ένας προπονητικός κύκλος με τρεις περιόδους:
 1. Προαγωνιστική περίοδος
 2. Αγωνιστική περίοδος
 3. Μεταβατική περίοδος

Καθοριστικά στοιχεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη για τον προπονητικό σχεδιασμό

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

1. Το έμψυχο υλικό

- ✓ Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και δυνατότητες των παικτών

2. Τα χαρακτηριστικά της ομάδας

- ✓ Στόχοι
- ✓ Παρελθόν
- ✓ Αγωνιστική ταυτότητα

3. Οι οικονομικές δυνατότητες

4. Οι εγκαταστάσεις

- ο Διαθέσιμα μέσα

- ο Διαθέσιμο προπονητικό ωράριο

5. Η αθλητιατρική κάλυψη

6. Το αγωνιστικό πρόγραμμα της ομάδας

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ

Η έναρξη και η διάρκεια κάθε περιόδου εξαρτάται από την έναρξη και διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.

Προαγωνιστική περίοδος

Αρχίζει 6–8 εβδομάδες πριν από την Αγωνιστική και λήγει την παραμονή του 1^{ου} επίσημου αγώνα.

Αγωνιστική περίοδος

Διαρκεί από τον 1^ο επίσημο αγώνα μέχρι και τον τελευταίο.

Μεταβατική περίοδος

Διαρκεί από το τέλος της Αγωνιστικής μέχρι την έναρξη της Προαγωνιστικής.

Υποθετική έναρξη πρωταθλήματος:

1η Οκτωβρίου

Υποθετική λήξη αγωνιστικών υποχρεώσεων:

15 Μαΐου

Προαγωνιστική περίοδος:

1 Αυγ ή 15 Αυγ – 30 Σεπ

Αγωνιστική περίοδος

1η Οκτ – 15 Μαΐου

Μεταβατική περίοδος

16 Μαΐου – 30 Ιουλίου

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

1. Έχει καθοριστική σημασία για την πορεία της ομάδας.
2. Αρχίζει τουλάχιστον έξι εβδομάδες πριν από τον πρώτο επίσημο αγώνα (κυρίως του πρωταθλήματος).

3. Να μην υπερβαίνει τις οκτώ εβδομάδες, γιατί:

- ✓ Η μακρά προαγωνιστική περίοδος επιφέρει κορεσμό
- ✓ Συγγέεται το έργο της μεταβατικής περιόδου μ' αυτό της προαγωνιστικής, (κύρια στον τομέα της φυσικής προετοιμασίας), με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η εξειδικευμένη δουλειά
- ✓ Ίσως οι παίκτες φτάσουν πιο γρήγορα στην κορύφωση

4. Κύριοι στόχοι της προπόνησης:

- ✓ Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παικτών
- ✓ Η βελτίωση της ατομικής τεχνικής των παικτών
- ✓ Η θεμελίωση του ομαδικού παιχνιδιού
- ✓ Η βελτίωση της ομαδικής τακτικής
- ✓ Η διεξαγωγή αγώνων προετοιμασίας
- ✓ Η ειδική προετοιμασία για τον πρώτο αγώνα

Η ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

1. Προπαρασκευαστική φάση

1. Διαρκεί 3 εβδομάδες από τις οκτώ

2. Βελτίωση αερόβιας ικανότητας

3. Βελτίωση δύναμης (μυϊκή υπερτροφία)

4. Βελτίωση τεχνικής, συνεργασιών και τακτικής

2. Φάση ισχύος

1. 3 εβδομάδες
2. Μείωση της προπονητικής επιβάρυνσης για Φ.Κ. σε όγκο και σε συχνότητα
3. Μεγιστοποίηση αναερόβιας ικανότητας
4. Μεγιστοποίηση μυϊκής ισχύος (ταχυδύναμη)
5. Αντοχή στην ταχυδύναμη
6. Τεχνική και τακτική ολοκλήρωση

3. Φάση εξειδίκευσης

1. 2-3 εβδομάδες
2. Μείωση της προπονητικής επιβάρυνσης σε όγκο και σε συχνότητα όχι όμως σε ένταση για διατήρηση των προσαρμογών (αφορά τη Φ.Κ.)
3. Ένταση της εξειδικευμένης προπόνησης τεχνικής και τακτικής

ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΥΠΟΨΗ:

1. Η καλαθοσφαίριση είναι αναερόβιο άθλημα (Fox, 1984), ωστόσο υπάρχουν και αερόβιες προσαρμογές.
(Αναστασιάδης 1989)
2. Η παρατεταμένη αερόβια προπόνηση περιορίζει την απόδοση των αθλητών, που χαρακτηρίζονται από μυϊκή ισχύ.
(Stone et al, 1983)

3. Η αναερόβια προπόνηση μπορεί να συμβάλλει και στη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, για έργο που απαιτεί αντοχή μικρής διάρκειας.

(O' Bryant, 1984)

4. Με τη διαλειμματική άσκηση, ενώ επιτυγχάνονται αερόβιες προσαρμογές, προκαλούνται και αναερόβιες.

(Saltin et al 1976, Astrand et al 1977)

5. Αθλητές, που χαρακτηρίζονται από υψηλή ταχύτητα και ισχύ, πρέπει να προπονούνται τόσο με χαμηλές, όσο και με υψηλές επιβαρύνσεις, για καλύτερη ταχυδυναμική σχέση (Goldberg et al 1975)
6. Είναι δυνατόν να επιτευχθεί ταυτόχρονη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και αντοχής με μέση επανάληψη μέτριων βαρών. (3 x 6 – 8 ΜΑΕ) (Anderson 1982)

7. Προγράμματα για αθλητές μυϊκής ισχύος, μεγιστοποιούν τις προσαρμογές, όταν περιλαμβάνουν μια προπαρασκευαστική φάση, που αποβλέπει στην:

- ❑ ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, χωρίς παρατεταμένη αερόβια προπόνηση
- ❑ ανάπτυξη της αναερόβιας ικανότητας, με ταυτόχρονη βελτίωση της μυϊκής ισχύος
- ❑ προετοιμασία του αθλητή για να αντιμετωπίσει έργο μεγαλύτερης επιβάρυνσης, ποιοτικής και ποσοτικής, κατά την εξειδικευμένη προπονητική περίοδο
- ❑ βελτίωση της σωματικής δομής του αθλητή

(Stone et al, 1983)

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

1. Κατάσταση ελέγχου (check list)

- ✓ Λεπτομερής καταγραφή των θεμάτων, που πρόκειται να διδαχτούν στην ομάδα.
- ✓ Ομαδοποίηση των θεμάτων, όπως βασική τεχνική, άμυνα επίθεση, φυσική κατάσταση κλπ.

2. Γενικό εβδομαδιαίο διάγραμμα

- ο Κατανομή της ύλης σε γενικές γραμμές κατά εβδομάδα.
- ο Καθορισμός της ποσοστιαίας αναλογίας για κάθε θέμα σε εβδομαδιαία βάση.

3. Ημερολόγιο

- ✓ Η εβδομαδιαία ύλη κατανέμεται σε ορισμένο αριθμό ημερήσιων προπονήσεων, μονών ή διπλών
- ✓ Η ύλη των ημερήσιων προπονήσεων αναφέρεται σε τίτλους, όπως ατομική επίθεση, βάρη κλπ.
- ✓ Οι αγώνες προετοιμασίας

4. Ημερήσια προπόνηση

- ✓ Τελευταία ενέργεια του προπονητή
- ✓ Λεπτομερής σύνταξη της, με συγκεκριμένες ασκήσεις και τη διάρκεια τους
- ✓ Γίνεται στην αρχή της εβδομάδας, ή ακόμη και την παραμονή της συγκεκριμένης μέρας βάσει του προγραμματισμού, και ανάλογα με τις τρέχουσες ανάγκες της ομάδας

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ (CHECK LIST)

1. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Αερόβια προπόνηση
- Αναερόβια προπόνηση
- Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης
- Ειδικές ασκήσεις φυσικής κατάστασης στο γήπεδο του μπάσκετ
- Πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης στο γήπεδο
- Έλεγχος της έντασης της εξειδικευμένης προπόνησης

2. ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

- Ισορροπία του σώματος
- Ντρίμπλα
- Μεταβιβάσεις
- Σουτ
- Διεκδίκηση της μπάλας

3. ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ

- ❑ Ατομικές επιθετικές ενέργειες
- ❑ Ιδιαιτερότητες κατά αγωνιστική θέση
- ❑ Ατομική επιθετική συμπεριφορά στα πλαίσια συνεργασιών
- ❑ Ατομική επιθετική συμπεριφορά στα πλαίσια του ομαδικού παιχνιδιού
- ❑ Ένας εναντίον ενός

4. ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ

- ❑ Ατομική αμυντική τεχνική
- ❑ Ιδιαιτερότητες κατά αγωνιστική θέση
- ❑ Ατομική αμυντική συμπεριφορά στα πλαίσια συνεργασιών
- ❑ Ατομική αμυντική συμπεριφορά στα πλαίσια του ομαδικού παιχνιδιού
- ❑ Ένας εναντίον ενός

5. ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Οι επιθετικές ενέργειες (συνεργασίες) 2 -
3 - 4 παικτών που θεμελιώνουν την
Ομαδική Επίθεση, για διάσπαση:

- ❑ Προσωπικής Άμυνας man to man
- ❑ Άμυνας Ζώνης
- ❑ Πιεστικής Άμυνας (Προσωπικής και Ζώνης)
- ❑ Μικτών αμυνών και ειδικών αμυντικών καταστάσεων

6. ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Οι αμυντικές ενέργειες (συνεργασίες) 2 - 3 - 4 παικτών που θεμελιώνουν την Ομαδική Άμυνα:

- Προσωπική Άμυνα man to man
- Άμυνα Ζώνης
- Πιεστική Άμυνα (Προσωπική και Ζώνης)
- Μικτές άμυνες και ειδικές αμυντικές καταστάσεις

7. ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ

□ Επιθετικό transition

□ Η μεθοδολογία της τακτικής αιφνιδιασμού

□ Αιφνιδιασμός μετά από:

▪ σουτ — ~~άστοχο~~ / εύστοχο

▪ ελεύθερη βολή — άστοχη / εύστοχη

▪ κλέψιμο μπάλας

□ Ο δευτερεύοντας αιφνιδιασμός

8. Αμυντικό transition

9. ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ

Τακτικές:

- για διάσπαση προσωπικής άμυνας
 - Παραλλαγές
- για διάσπαση άμυνας ζώνης
 - Παραλλαγές
- για διάσπαση πιεστικής άμυνας (προσωπικής και ζώνης - f/c και h/c)
 - Παραλλαγές
- για διάσπαση μικτών αμυνών

10. ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΑ

- ❑ Προσωπική άμυνα
(man to man)
- ❑ Άμυνα ζώνης
- ❑ Ειδικές προσαρμογές στις διατάξεις ζώνης
- ❑ Προσωπική πιεστική άμυνα
(man to man press)
- ❑ Πιεστική άμυνα ζώνης
(zone press) f/c, h/c
- ❑ Μικτές άμυνες

11. ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- ❑ Τα παιχνίδια επαναφοράς από τα πλάγια
- ❑ Τα παιχνίδια επαναφοράς από την τελική γραμμή των αντιπάλων
- ❑ Το παιχνίδι της καθυστέρησης
- ❑ Το παιχνίδι του τελικού σουτ από διάφορες θέσεις
- ❑ Η επιθετική τακτική των τελευταίων δευτερολέπτων
- ❑ Επιθετική αξιοποίηση καλού παίκτη

12. ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- Αντιμετώπιση:
 - των επαναφορών από την πλάγια / τελική γραμμή
 - της καθυστέρησης
 - του παιχνιδιού του τελικού σουτ
- Η αμυντική τακτική των τελευταίων δευτερολέπτων
- Ειδική τακτική αντιμετώπισης καλού αντίπαλου παίκτη

13. ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις μεγάλης προπονητικής αξίας
- Ασκήσεις ειδικής μεθοδολογίας

14. ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Τεστ μέτρησης φυσικής κατάστασης
- Τεστ μέτρησης τεχνικής ικανότητας
(ανάλογα με το επίπεδο)

15. ΘΕΜΑΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗΣ ΕΜΦΑΣΗΣ

- Άμυνα δυνατής / αδύνατης πλευράς
- Πίεση μετά από εύστοχο καλάθι
- Γρήγορες αντεπιθέσεις
- Δευτερεύουσες καταλήξεις στον αιφνιδιασμό
- Τακτική επιστροφή
- Έλεγχος του ρυθμού του παιχνιδιού
- Έλεγχος της έντασης της εξειδικευμένης προπόνησης

16. ΑΓΩΝΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

- Καταγραφή των ομάδων κατά σειρά αντιμετώπισης τους

ΑΓΩΝΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

1^{ος} Αγώνας – 3^η εβδομάδα

Με πιο αδύναμη ομάδα

Θέματα Έμφασης:

- 1) Ατομική Τεχνική
- 2) Επιθετικές και Αμυντικές Συνεργασίες
- 3) Σωστές επιλογές
- 4) Αιφνιδιασμός (+ Δευτερεύοντα)
- 5) Γρήγορες επιστροφές
- 6) Όσο το δυνατόν λιγότερα turnovers

2^{ος} Αγώνας – 4^η εβδομάδα

Με πιο αδύναμη ομάδα

Θέματα Έμφασης:

- 1) Man to man defense
- 2) Αιφνιδιασμός (+ Δευτερεύοντας)
- 3) Σύστημα εναντίον man to man
- 4) Man to man Press μετά από καλάθι
- 5) Ατομική Τεχνική Συμπεριφορά
- 6) Αγωνιστική Συμπεριφορά (μαχητικότητα κλπ)
- 7) Όσο το δυνατόν λιγότερα turnovers

3^{ος} Αγώνας – 4^η εβδομάδα

Με σχετικά εύκολη ομάδα

Θέματα Έμφασης:

- 1) MTM, όλες οι φάσεις της μεθοδολογίας
- 2) MTM Press μετά από καλάθι
- 3) Σύστημα εναντίον MTM με παραλλαγές
- 4) Αιφνιδιασμός (+ Δευτερεύοντα)
- 5) Γρήγορες επιστροφές
- 6) Διεκδίκηση των ρημπάουντ
- 7) Ατομική Τεχνική και Αγωνιστική Συμπεριφορά
- 8) Όσο το δυνατόν λιγότερα turnovers

4^{ος} Αγώνας – 5^η εβδομάδα

Με σχετικά εύκολη ομάδα

Θέματα Έμφασης:

- 1) Άμυνες Ζώνης με τις προσαρμογές τους
- 2) Σύστημα για διάσπαση άμυνας ζώνης
- 3) Όλα τα διδαχθέντα
- 4) Γρήγορες επιστροφές
- 5) Διεκδίκηση των ρημπάουντ
- 6) Ατομική Τεχνική και Αγωνιστική Συμπεριφορά
- 7) Έλεγχος του ρυθμού
- 8) Όσο το δυνατόν λιγότερα turnovers

5^{ος} Αγώνας – 5^η εβδομάδα

Με καλή ομάδα

Θέματα Έμφασης:

- 1) Όλα τα προηγούμενα
- 2) Διάβασμα της επιθετικής και αμυντικής συμπεριφοράς των αντιπάλων
- 3) Προσαρμοστική ικανότητα
- 4) Όσο το δυνατόν λιγότερα turnovers

6^{ος}, 7^{ος} & 8^{ος} Αγώνας - 6^η εβδομάδα

ΤΟΥΡΝΟΥΑ

Ομάδες ίσης δυναμικότητας - Θέματα Έμφασης:

- 1) Προσπάθεια εφαρμογής των διδαχθέντων
- 2) Διάσπαση Press (MTM ή ZONE)
- 3) Σωστή ατομική τεχνική συμπεριφορά
- 4) Διάβασμα των αντιπάλων
- 5) Σωστές επιλογές
- 6) Σοβαρή αγωνιστική συμπεριφορά
- 7) Όσο το δυνατόν λιγότερα turnovers

9^{ος} Αγώνας – 7^η εβδομάδα

Με ισάξια ομάδα, εκτός έδρας

Θέματα Έμφασης:

- 1) Όλα τα διδαχθέντα
- 2) Zone Press
- 3) Ειδικές επιθετικές και αμυντικές καταστάσεις
- 4) Άμυνες 1-4 και 2-3
- 5) Ατομική και ομαδική αγωνιστική συμπεριφορά

10^{ος} Αγώνας – 7^η εβδομάδα

Θέματα Έμφασης:

- 1) Όλα τα διδαχθέντα
- 2) Ειδικές επιθετικές και αμυντικές καταστάσεις
- 3) Η τακτική των τελευταίων δευτερολέπτων
- 4) Ατομική και ομαδική αγωνιστική συμπεριφορά
- 5) Όσο το δυνατόν λιγότερα turnover

11^{ος} Αγώνας – 8^η εβδομάδα

«Το τελευταίο τεστ»

Εντός έδρας, με ισοδύναμη ομάδα και κοινά χαρακτηριστικά με επικείμενο αντίπαλο

Θέματα Έμφασης:

- 1) Η τακτική που θα εφαρμοστεί στον αγώνα
- 2) Ατομική και ομαδική αγωνιστική συμπεριφορά

ΓΕΝΙΚΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

ΓΕΝΙΚΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΙΚΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΞΙ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

ΕΒΔ. :	1	2	3	4	5	6
ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ	20%					
ΣΟΥΤ	20%	20%	15%	15%	15%	15%
ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ	20%	15%	>10%	>10%	>10%	
ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ		15%				
ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΟΜ. ΕΠ. & ΑΜ.		20%	10%			
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ			20%	20%	>30%	>40%
ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΑ			20%	20%		
ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ					15%	10%
ΚΑΤ/ΝΟ ΔΙΠΛΟ & ΔΙΠΛΟ				20%	20%	25%
ΕΙΔ. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	40%	30%	25%	15%	10%	10%

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ.....10' - 15'

2. ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ
ΕΠΙΘΕΣΗΣ.....10' - 20'

□ Ατομική Επιθετική Συμπεριφορά

□ Επιθετικές Ενέργειες 2-3-4 παικτών

3. ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ
ΑΜΥΝΑΣ.....10' - 20'

□ Ατομική Επιθετική Συμπεριφορά

□ Επιθετικές Ενέργειες 2-3-4 παικτών

4. ΣΟΥΤ.....10' - 20'

5. ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ

ΚΑΙ ΑΜΥΝΑ 30' - 50'

Επιθετική και Αμυντική Τακτική

Ειδικές Επιθετικές και Αμυντικές Καταστάσεις

Κατευθυνόμενο Διπλό

Διπλό

6. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 10' - 15'

7. ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 5' - 10'

Ελεύθερες Βολές

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

	<u>ΔΕΥ</u>	<u>ΤΡΙ</u>	<u>ΤΕΤ</u>	<u>ΠΕΜ</u>	<u>ΠΑΡ</u>	<u>ΣΑΒ</u>
<u>Πρωί</u>	ΑΕΡ.	ΑΕΡ.	ΑΕΡ.	ΑΕΡ.	ΑΕΡ.	ΑΕΡ.
<u>Μεσημέρι</u>	ΒΑΡ Η	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ
<u>Απόγευμα</u>	ΙΣΟΡ.	ΙΣΟΡ.	ΙΣΟΡ.	ΧΕΙΡ.	ΧΕΙΡ.	ΧΕΙΡ.
<u>1^η/8</u> <u>ΕΒΔΟΜ.</u>	ΧΕΙΡ.	ΧΕΙΡ.	ΧΕΙΡ.	ΡΗΜ.	ΡΗΜ.	ΡΗΜ.
	ΞΕΜ.	ΞΕΜ.	ΑΤΕΠ	ΑΤΕΠ	ΑΤΕΠ	ΑΤΕΠ
	DRIV	ΠΡΟ.	ΑΤΑΜ	ΑΤΑΜ	& ΑΜ	& ΑΜ
	.					

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

1η εβδομάδα / Τρίτη

- Διδασκαλία (30')
- Προθέρμανση (10')
- Χειρισμός της μπάλας (15')
- Σουτ (45')
- Διεκδίκηση της μπάλας (15')
- Αποθεραπεία (5')

2η εβδομάδα / Τετάρτη

- Διδασκαλία (10')
- Προθέρμανση (15')
- Αμυντική μετατόπιση (5')
- Διεκδίκηση της μπάλας (10')
- Θεμελίωση αιφνιδιασμού (20')
- Σουτ (20')
- Ατομική επίθεση και άμυνα (30')
- Διπλό (15')
- Αποθεραπεία (5')

3η εβδομάδα / Δευτέρα

- Προθέρμανση (15')
- Αμυντική μετατόπιση (5')
- Σουτ (20')
- Θεμελίωση προσωπικής άμυνας (30')
- Ελεύθερες βολές (5')
- Θεμελίωση αιφνιδιασμού (15')
- Διπλό (15')
- Αποθεραπεία (5')

4η εβδομάδα / Τρίτη

- Διδασκαλία (10')
- Προθέρμανση (15')
- Ατομική επίθεση και άμυνα (10')
- Θεμελίωση ομαδικής επίθεσης (15')
- Θεμελίωση ομαδικής άμυνας (30')
- Σουτ (10')
- Ομαδική επίθεση (20')
- Κατευθυνόμενο διπλό (15')
- Αποθεραπεία με ελεύθερες βολές (5')

5η εβδομάδα / Παρασκευή

- Διδασκαλία (10')
- Προθέρμανση (15')
- Διεκδίκηση της μπάλας (10')
- Θεμελίωση man to man press (15')
- Σουτ (15')
- Ομαδική άμυνα (30')
- Κατευθυνόμενο διπλό (20')
- Αποθεραπεία (5')

6η εβδομάδα / Πέμπτη

- Διδασκαλία (10')
- Προθέρμανση (15')
- Θεμελίωση zone press (30')
- Σουτ (15')
- Ομαδική άμυνα (15')
- Κατευθυνόμενο διπλό (30')
- Αποθεραπεία (5')

7η εβδομάδα / Δευτέρα

- Διδασκαλία (10')
- Προθέρμανση (15')
- Ατομική επίθεση και άμυνα (10')
- Διεκδίκηση της μπάλας (10')
- Θεμελίωση ομαδικής επίθεσης και άμυνας (10')
- Σουτ (15')
- Ομαδική επίθεση / ειδικές επιθετικές καταστάσεις (15')
- Κατευθυνόμενο διπλό (30')
- Αποθεραπεία (5')

8η εβδομάδα / Παρασκευή

- Προθέρμανση (15')
- Θεμελίωση ομαδικής επίθεσης (15')
- Θεμελίωση ομαδικής άμυνας (15')
- Σουτ (15')
- Ομαδική επίθεση και άμυνα (20')
- Κατευθυνόμενο διπλό (30')
- Αποθεραπεία και ελεύθερες βολές (10')

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

1. Διαρκεί όσο και οι επίσημες αγωνιστικές υποχρεώσεις.
2. Βασικοί προπονητικοί στόχοι:
 - ✓ Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης των παικτών
 - ✓ Η προσαρμογή στις ιδιαιτερότητες κάθε αγώνα
 - ✓ Η διατήρηση και βελτίωση της ατομικής τεχνικής
 - ✓ Η τελειοποίηση της ομαδικής τεχνικής και τακτικής

3. Η εκτεταμένη διάρκεια της δημιουργεί προβλήματα, όπως:

- ✓ Διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης των παικτών
- ✓ Διατήρηση της ομαδικής συνοχής των παικτών
- ✓ Αντιμετώπιση ψυχολογικών, που μπορούν να δημιουργηθούν από τις διακυμάνσεις των αποτελεσμάτων

- ✓ Αντιμετώπιση προβλημάτων έμψυχου υλικού
- ✓ Διακοπή του πρωταθλήματος για κάποιο χρονικό διάστημα
- ✓ Αστάθμητοι παράγοντες

**4. Απαιτείται συγκεκριμένος
προγραμματισμός των ημερήσιων
προπονήσεων επί εβδομαδιαίας βάσης**

**5. Αγώνες προετοιμασίας ουσίας και όχι
«φιλικά» ρουτίνας**

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

1. Καλύπτει το διάστημα μεταξύ της λήξης της αγωνιστικής περιόδου και έναρξης της προαγωνιστικής.

2. Βασικοί στόχοι της περιόδου είναι:

- ✓ Η ενεργητική ανάπαυση των παικτών
- ✓ Η υποδομή της ατομικής τεχνικής των παικτών
- ✓ Η υποδομή της φυσικής κατάστασης των παικτών

3. Χωρίζεται σε δύο υποπεριόδους:

- ✓ Τη νεκρή, που διαρκεί περίπου 1- 2 εβδομάδες μετά τη λήξη της αγωνιστικής περιόδου και επιδιώκεται η αποκλιμάκωση από την ένταση του πρωταθλήματος
- ✓ Την περίοδο υποδομής, που ακολουθεί της νεκρής με κύριους στόχους τη γενική φυσική κατάσταση των παικτών και την βελτίωση της ατομικής τεχνικής ικανότητας

4. Όχι μακρόχρονη αποχή από την άσκηση
5. Έλεγχος της έντασης
6. Ψυχαγωγία
7. Είναι η πιο σημαντική περίοδος για αρχαρίους και γενικά για εκκολλαπτόμενους παίκτες