



Εθνική U21

Αντώνης Νικοπολίδης

Head Coach of the Greek national U21 team

ΕΘΝΙΚΗ U21

ΕΛΛΑΣ



Τεχνική ηγεσία



ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Είναι υπεύθυνος για την επικοινωνία μεταξύ Εθνικής Ομάδας και παικτών καθώς επίσης και με τις ομάδες τους

Υπεύθυνος μαζί με τον προπονητή για τον προγραμματισμό της Ομάδας

Είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ ομάδας και Ομοσπονδίας

ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Συμμετέχει στον προγραμματισμό των προπονήσεων και έχει σημαντικό ρόλο στην διάρκεια αυτών

Σε συνεργασία με τον προπονητή αναλύουν τον αντίπαλο καθώς επίσης και την Εθνική Ομάδα

Κατά την διάρκεια του αγώνα καθώς και στο ημίχρονο συμβουλεύει τον προπονητή για τα μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα του αντιπάλου καθώς επίσης και της ομάδας μας

Είναι υπεύθυνος για τις επιθετικές και αμυντικές στατικές φάσεις

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Είναι υπεύθυνος για όλα τα θέματα που αφορούν την φυσική κατάσταση των παικτών

Κάνει την προθέρμανση, καθορίζει την ένταση και τους χρόνους της προπόνησης

Κρατάει στατιστικά στοιχεία προπονήσεων και αγώνων

Κάνει ανάλυση παιχνιδιού σχετικά με τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ

- Υπεύθυνος για τα προγράμματα προπόνησης και την προετοιμασία των τερματοφυλάκων πριν τους αγώνες
- Συμμετέχει σε παιχνίδια τακτικής σχετικά με τις συνεργασίες του τ/φ με την ομάδα
- Συμμετέχει στην ανάλυση των αντιπάλων

ΓΙΑΤΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Είναι υπεύθυνος για όλα τα ιατρικά θέματα ,για τα συμπληρώματα των παικτών, συμμετέχει σε όλες τις προπονήσεις της ομάδας ,και ενημερώνει τον προπονητή για όλα τα ιατρικά θέματα που υπάρχουν στην ομάδα.

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

- Φροντίζει για την αποθεραπεία των παικτών
- Γυμνάζει με ειδικά προγράμματα τους τραυματίες για να ενταχθούν στις προπονήσεις
- Δίνει κατευθύνσεις για χρόνους συμμετοχής και εντάσεις στους ανέτοιμους ποδοσφαιριστές

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Πριν την προπόνηση ο προπονητής ενημερώνει τους συνεργάτες για τους στόχους της προπόνησης ,προθέρμανση ,τακτικά παιχνίδια ασκήσεις κτλ
- Ο προπονητής τ/φ προετοιμάζει ανάλογη προθέρμανση και ασκησιολόγιο.
- Ο γιατρός της ομάδας ενημερώνει για τους ανέτοιμους ποδοσφαιριστές
- Στο τέλος της προπόνησης γίνεται συνάντηση για την καταγραφή παρατηρήσεων και απόψεων για το αποτέλεσμα της προπόνησης

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΓΩΝΑΣ

- Στον αγώνα οι συνεργάτες είναι υπεύθυνοι για την προετοιμασία της ομάδας. Στην διάρκεια του παιχνιδιού ο βοηθός προπονητή καθώς και ο προπονητής τ/φ παρατηρούν και καταγράφουν στοιχεία σχετικά με τον τομέα ευθύνης και ενημερώνουν τον προπονητή.
- Στο ημίχρονο ο προπονητής ενημερώνεται από τους συνεργάτες του πριν μιλήσει στην ομάδα, στην συνέχεια δίνει οδηγίες σε καθένα ξεχωριστά.
- Μετά τον αγώνα κάνουν ανάλυση του παιχνιδιού

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΑ ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ-ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Xanthi 22/03/2018

Qualifying - Group 1

Greece

16:00

San

Marino



ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ



ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Δημιουργία παιχνιδιού με μεγάλες πάσες απο τον GK ή των αμυντικών με στόχο την ασφαλή μεταφορά της μπάλας στο επιθετικό τρίτο του αντιπάλου.
- Διεκδίκηση της μπάλας και προσπάθεια συνδυαστικού παιχνιδιού
- Άμεση πάσα στον επιθετικό και γρήγορη επιθετική μετάβαση
- Επιθετικές στατικές φάσεις

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Άμυνα κυρίως με πολλούς παίκτες πίσω απο την μπάλα στο αμυντικό τρίτο με γρήγορες μετατοπίσεις και μεγάλη συγκέντρωση στο κεντρικό άξονα.
- Μετατροπή του Αμυντικού χαφ σε τρίτο αμυντικό κυρίως όταν υπάρχει πλαγιοκόπηση του αντιπάλου
- Στα κόρνερ επιλέγουν να αμυνθούν με μικτή άμυνα, και στα πλάγια φάουλ με άμυνα ζώνης.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- Αποστάσεις μεταξύ των γραμμών
- Εκμετάλλευση της αδύνατης πλευράς με γρήγορη αλλαγή παιχνιδιού
- Ατομική ικανότητα των αντιπάλων
- Φυσική κατάσταση αντιπάλου
- Στατικές φάσεις

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

2^ο UEFA A ELITE YOUTH

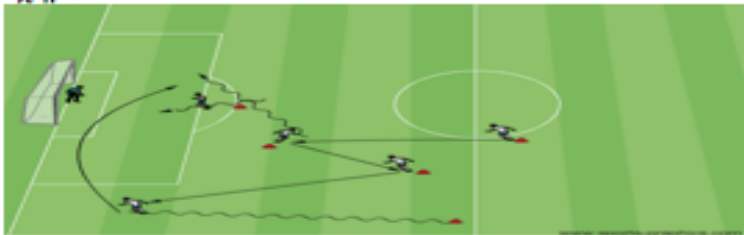
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

ΗΜ/ΝΙΑ:19/03/18

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ - ΥΛΙΚΟ 	ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ) – ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
A1	Προπόνηση σε δύο γκρουπ Α ΓΚΡΟΥΠ : Αποκατάσταση Β ΓΚΡΟΥΠ : Προπόνηση		ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙ ΜΠΑΛΑΣ: Δυο ομάδες προσπαθούν να διατηρήσουν την μπάλα με δυο επαφές με την τρίτη ομάδα όταν κερδίσει την μπάλα προσπαθεί να σκοράρει σε μια από της 4 εστίες κάτω από πίεση. ΑΣΚΗΣΗ ΣΟΥΤ Επιθετική ενεργεία με στόχο να γίνει επίθεση από τα πλάγια και σέντρα στην περιοχή με αποδεκτές τον σέντερ φορ και επιθετικό χαφ ,αλλαγή θέσεων ΑΓΩΝΙΣΤΗΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 4v4 με 4 στηρίγματα
2	Προθέρμανση και διαχωρισμός των δυο γκρουπ		
3	Α :Αποκατάσταση	Σχήμα :1	
4	Β: Διατηρήσει μπάλας ; 4v4v4 με 4 μικρές εστίες, Χρόνος και επαναλήψεις: 6x3 λεπτά Σχήμα: 1		
5	Επιθετική ενεργεία ,σουτ. Σχήμα:2	Σχημα:2	
6	Αγωνιστικά παιχνίδια		
7	Χρόνος –επαναλήψεις : 4x3 λεπτά. Σχήμα :3	Σχημα:3	
8	Αποθεραπεία: 5 λεπτά		

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

2^η UEFA A ELITE YOUTH

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ U21

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:
ΗΜ/ΝΙΑ:20/03/18

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ – ΥΛΙΚΟ 	ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ) – ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	
1	ΠΡΟΘΕΡΜΑΣΗ 20 λεπτά + 12 αγωνιστικά τετράγωνα		ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ Επιθετική λειτουργία Γρήγορη αλλαγή παιχνιδιού ,αλλαγή κατεύθυνσης ,αντεπίθεση Αμυντική λειτουργία Γρήγορη μετατόπιση, επικοινωνία , κοντά οι γραμμές ,ομάδα ένα μπλοκ ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Μια ομάδα παίζει σε σχηματισμό 1-5-4-1 (αντίπαλος)που αμύνεται στο αμυντικό της τρίτο. Η ομάδα που επιτίθεται έχει σχηματισμό 1-4-2-3-1 Προσπάθεια διάσπασης του αντίπαλου κυρίως από τα πλάγια Πολλές επαναλήψεις, αλλαγές παικτών ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Μια ομάδα αγωνίζεται σε σχηματισμό αντιπάλου, αλλαγή ρόλων ..	
2	Διατήρηση της μπάλας με σχηματισμό 10v10 + 6 μικρές εστίες 2x 6' λεπτά + 2 ξεκούραση Σχημα:1	Σχήμα: 1 		
3	Τακτικό παιχνίδι Παιχνίδι 10v10 2x8λεπτά ,αλλαγές παικτών Σχημα:2	Σχημα:2 		
4	Τελικό παιχνίδι 2x12 λεπτά . Σχημα:3	Σχημα:3 		
5	Αποθεραπεία 5 λεπτά			

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

2^η UEFA A ELITE YOUTH

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ U21

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

ΗΜ/ΝΙΑ:21/03/18

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ - ΥΛΙΚΟ 	ΟΔΗΓΙΕΣ - ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ) - ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	
1	ΠΡΟΘΕΡΜΑΣΗ 20 λεπτά + 12 αγωνιστικά τετράγωνα	 Σχημα:1  Σχημα:2	ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Οργανωμένη επιθετική άμυνα με στόχο να κερδίσουμε την μπάλα στο αμυντικό τρίτο του αντίπαλου. Κοντά οι γραμμές, συγχρονισμός, επικοινωνία. Επιθετική μετάβαση	
2	ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Επιθετική άμυνα. 10 λεπτά Σχημα:1			
3	ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10V10 με οργάνωση αμυντικής λειτουργίας στις στατικές φάσεις. 2x8 λεπτά		ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ .Κάθε ομάδα εκτελεί από 4 κόρνερ και 4 φάουλ με στόχο την αμυντική οργάνωση στις στατικές φάσεις	
4	.Επιθετικές στατικές φάσεις 10 λεπτά		Επιθετικές στατικές φάσεις	
5	Αποθεραπεία 5 λεπτά			

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

2^η UEFA A ELITE YOUTH

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ U21

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

ΗΜ/ΝΙΑ:21/03/18

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ - ΥΛΙΚΟ 	ΟΔΗΓΙΕΣ - ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ) - ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	
1	ΠΡΟΘΕΡΜΑΣΗ 20 λεπτά + 12 αγωνιστικά τετράγωνα	 Σχημα:1  Σχημα:2	ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Οργανωμένη επιθετική άμυνα με στόχο να κερδίσουμε την μπάλα στο αμυντικό τρίτο του αντίπαλου. Κοντά οι γραμμές, συγχρονισμός, επικοινωνία. Επιθετική μετάβαση	
2	ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Επιθετική άμυνα. 10 λεπτά Σχημα:1			
3	ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10V10 με οργάνωση αμυντικής λειτουργίας στις στατικές φάσεις. 2x8 λεπτά		ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ .Κάθε ομάδα εκτελεί από 4 κόρνερ και 4 φάουλ με στόχο την αμυντική οργάνωση στις στατικές φάσεις	
4	.Επιθετικές στατικές φάσεις 10 λεπτά		Επιθετικές στατικές φάσεις	
5	Αποθεραπεία 5 λεπτά			

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ



ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

ΒΙΝΤΕΟ ΟΜΙΛΙΑΣ

ΑΜΥΝΑ-ΕΠΙΘΕΣΗ



ΕΠΙΘΕΣΗ

ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΕΠΙΘΕΣΗ

- ΚΑΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ
- ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ
- ΥΠΟΜΟΝΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΣ
- ΚΑΛΑ ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ
- ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΡΗΓΟΡΟΥ ΚΑΙ ΟΧΙ ΒΙΑΣΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΙΔΙΟΥ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΘΕΤΟ Ή ΠΑΡΑΛΛΗΛΟ ΑΝΑΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΖΩΝΕΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ.
- ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΦΑΣΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ (Ε/Α)

ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ

- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΕΝΩΝ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΑΥΤΟΥΣ
- ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΜΕΣΩΝ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ
- ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΗ ΣΚΕΨΗ
- ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

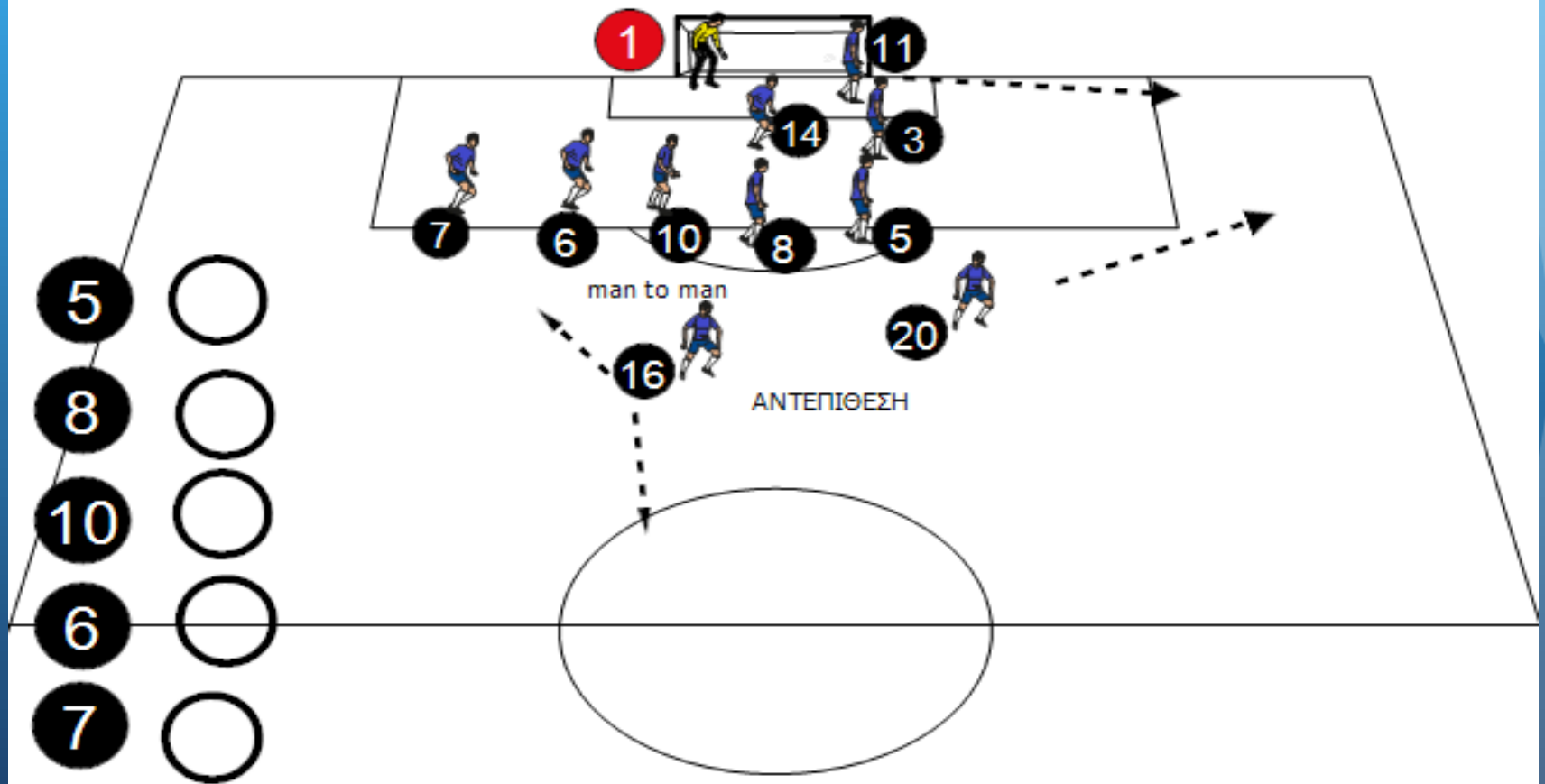


ΑΜΥΝΑ

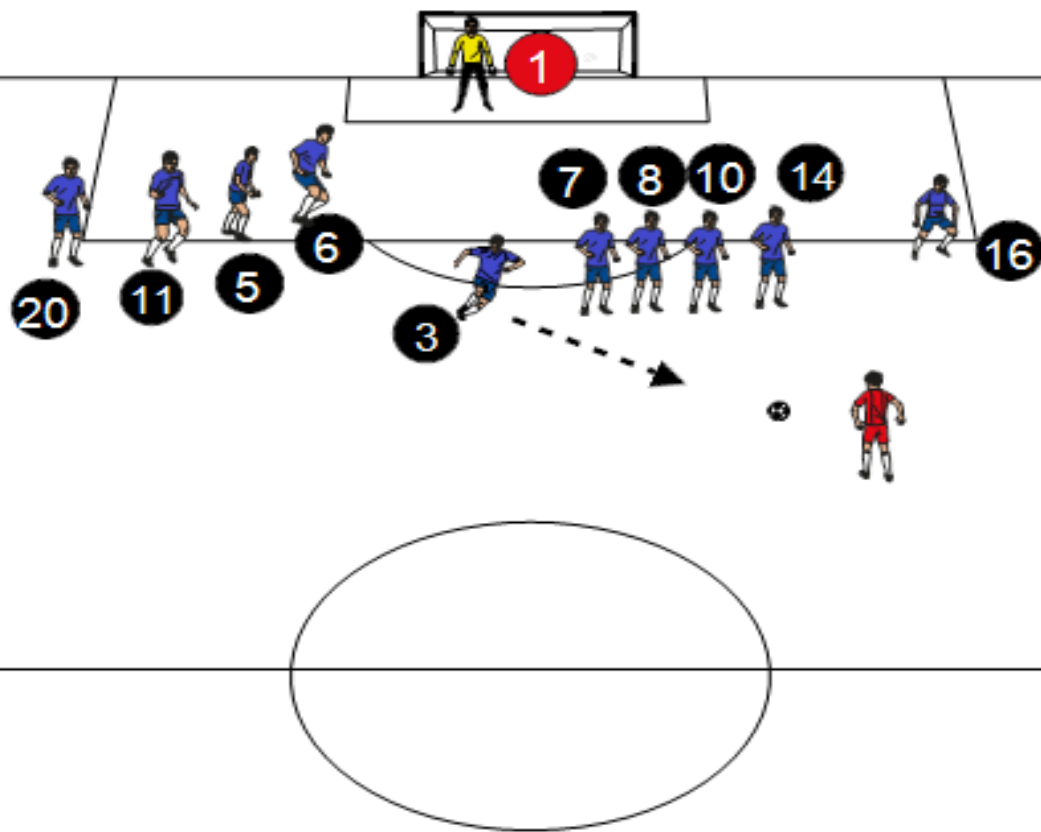
ΖΩΝΗ ΠΡΕΣΙΝΓΚ

- ΑΣΦΥΚΤΙΚΟ ΠΡΕΣΙΝΓΚ ΕΙΔΙΚΑ ΣΤΟΝ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ ΧΩΡΟ ΑΜΥΝΑΣ
- ΜΙΚΡΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ
- ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ΔΙΑΓΩΝΙΕΣ ΚΑΛΥΨΕΙΣ
- ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ
- ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΜ.ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ(ΑΤΟΜΙΚΑ-ΥΠΟΟΜΑΔΙΚΑ-ΟΜΑΔΙΚΑ)

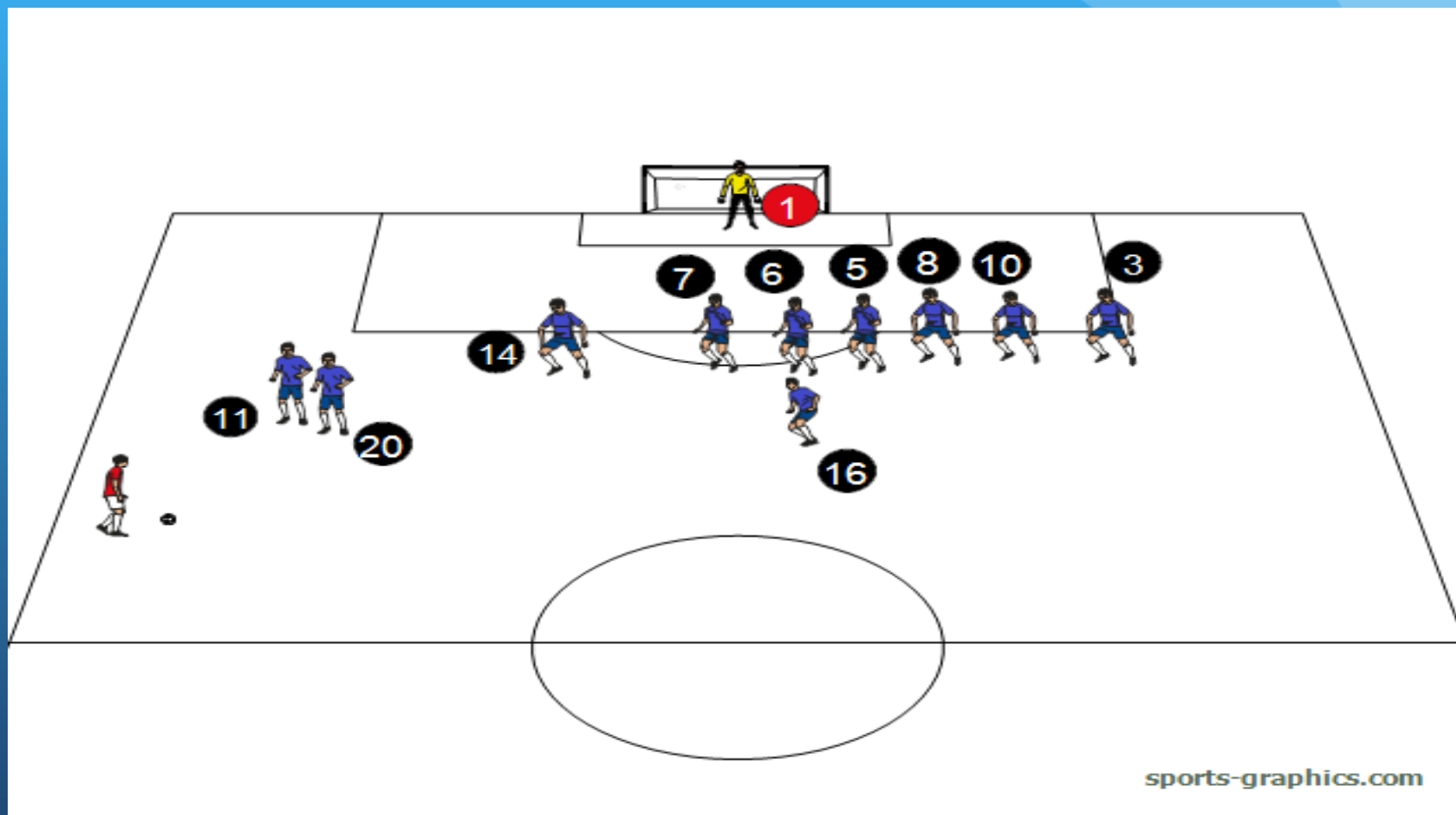
ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΚΟΡΝΕΡ



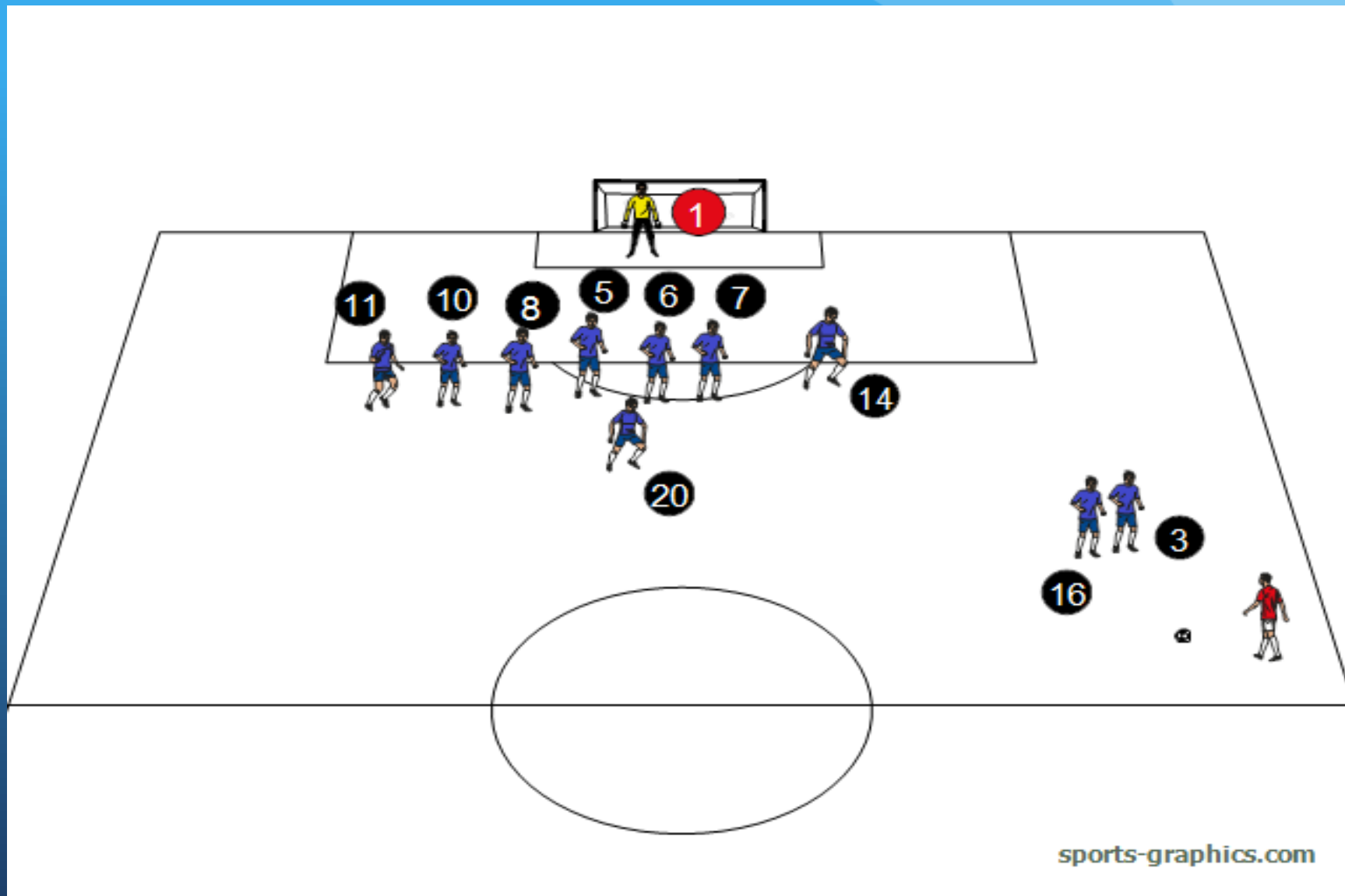
ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΤΕΙΧΟΣ



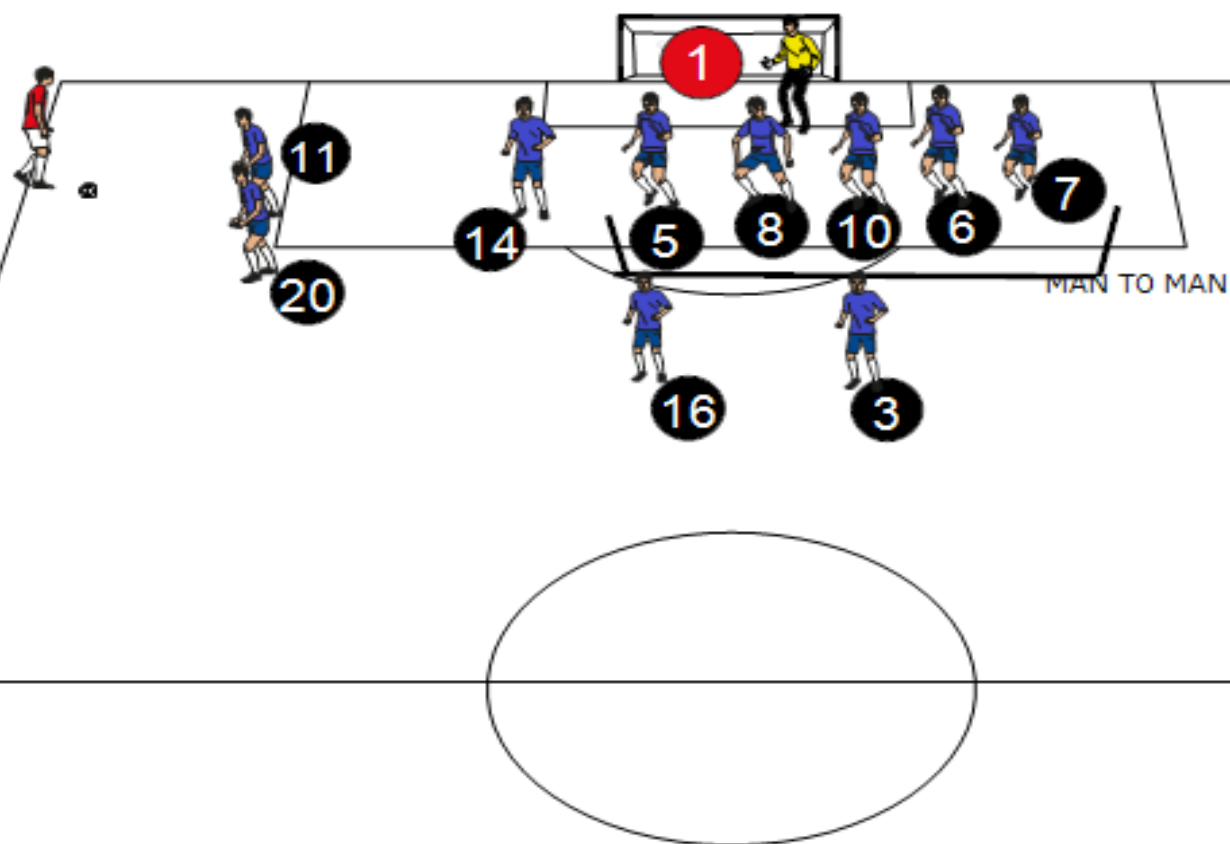
ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ ΔΕΞΙΑ



ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ ΑΡΙΣΤΕΡΑ

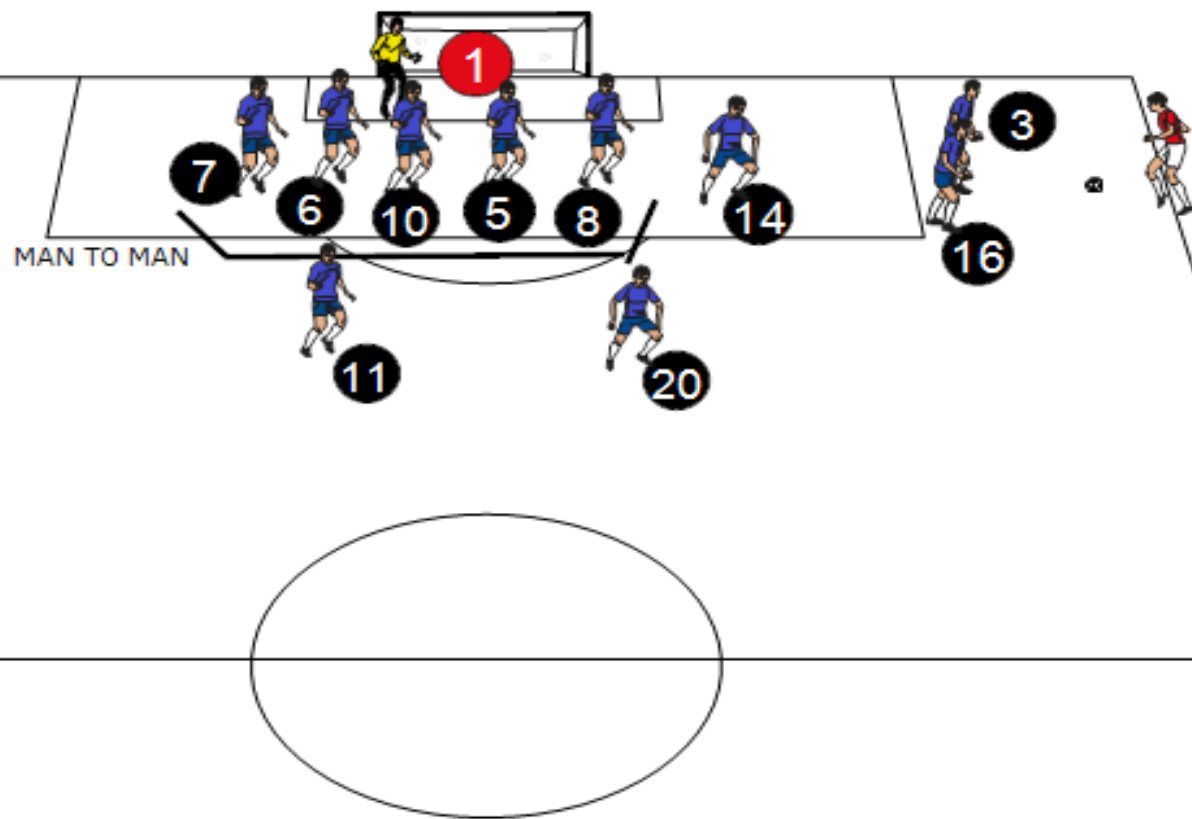


ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ ΠΛΑΓΙΑ ΔΕΞΙΑ

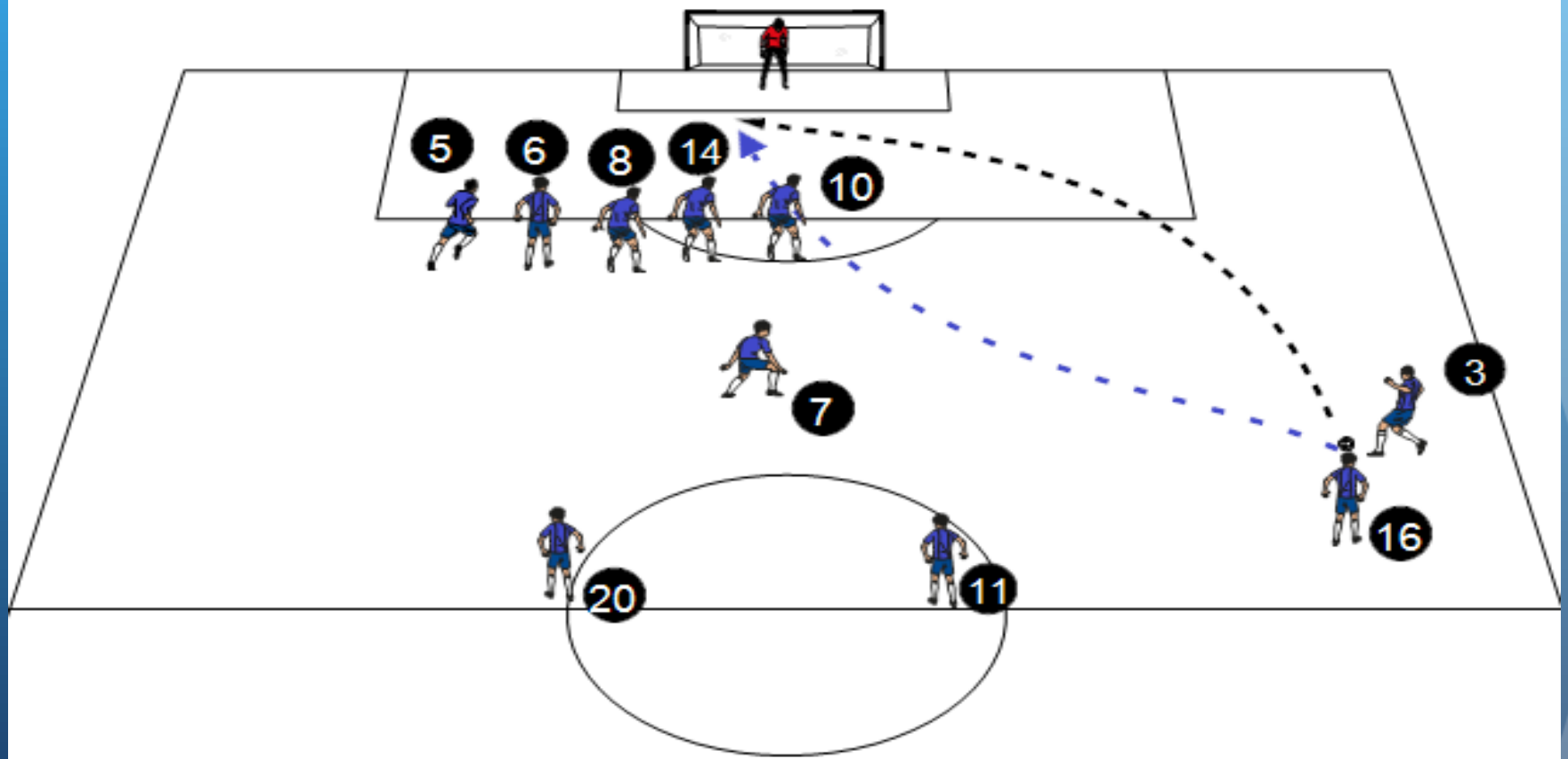


ΑΜΕΣΗ ΦΑΣΙΑ ΠΑΝΑΛΙΑ

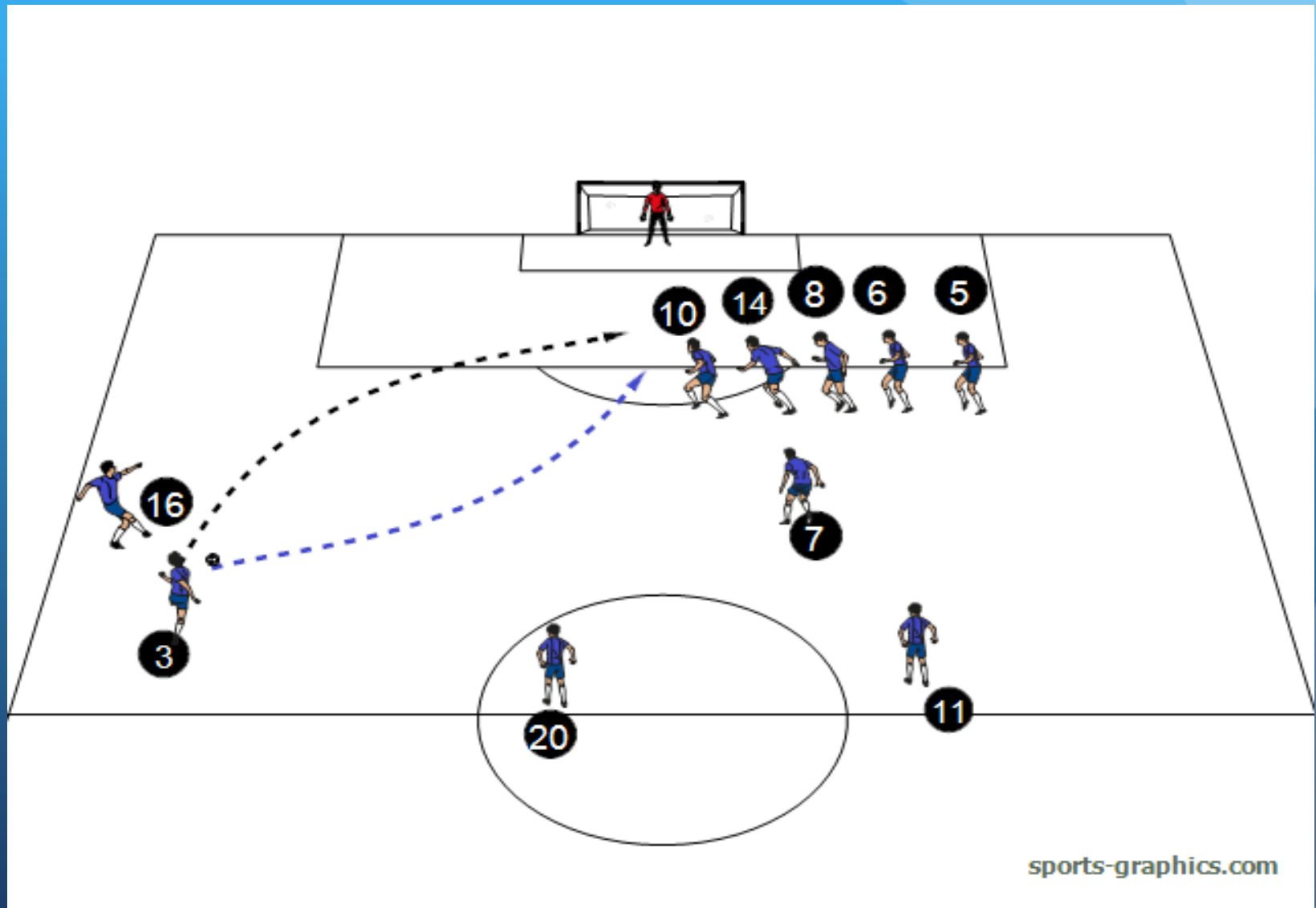
ΑΡΙΣΤΕΡΑ



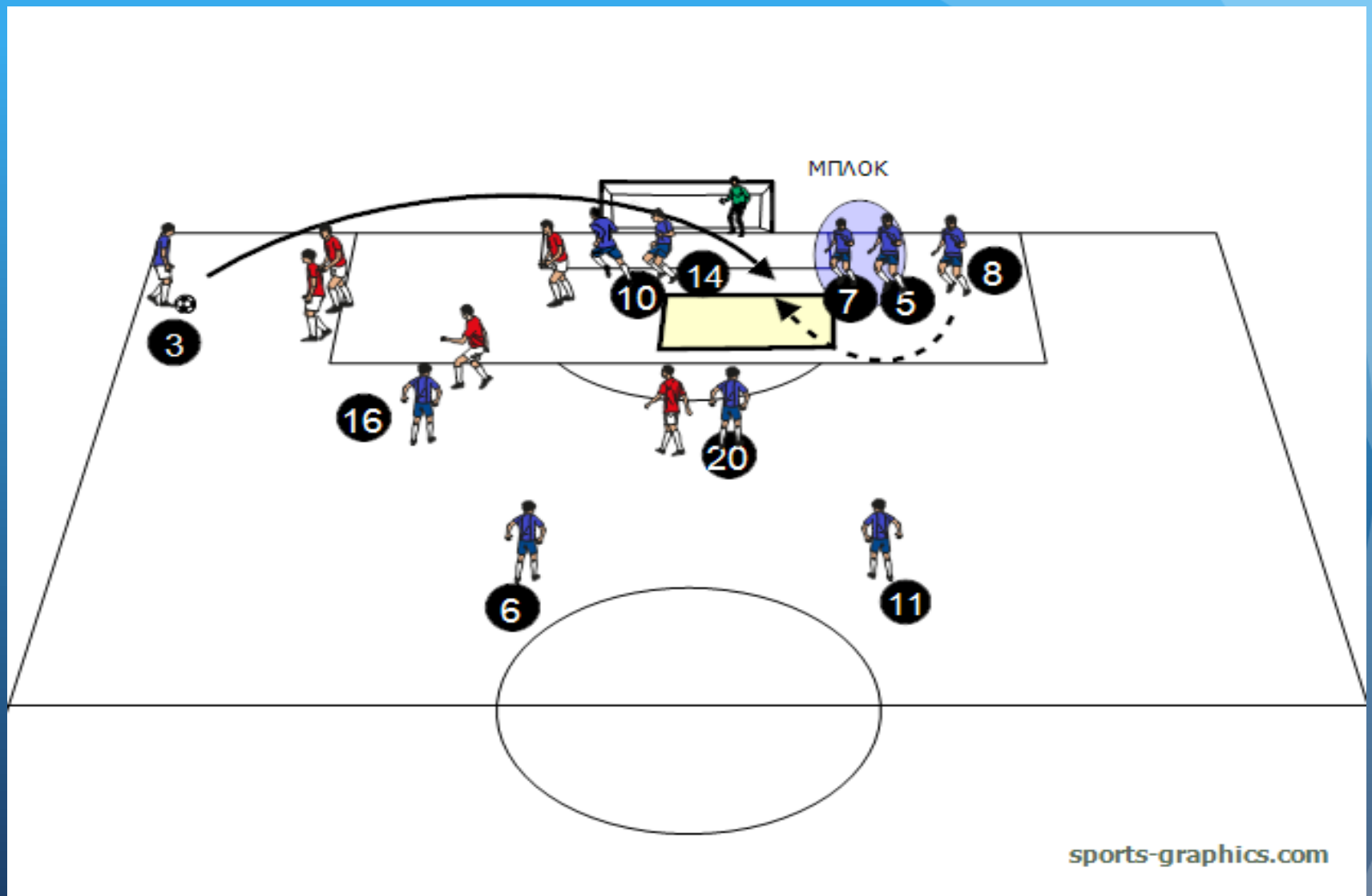
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ ΔΕΞΙΑ



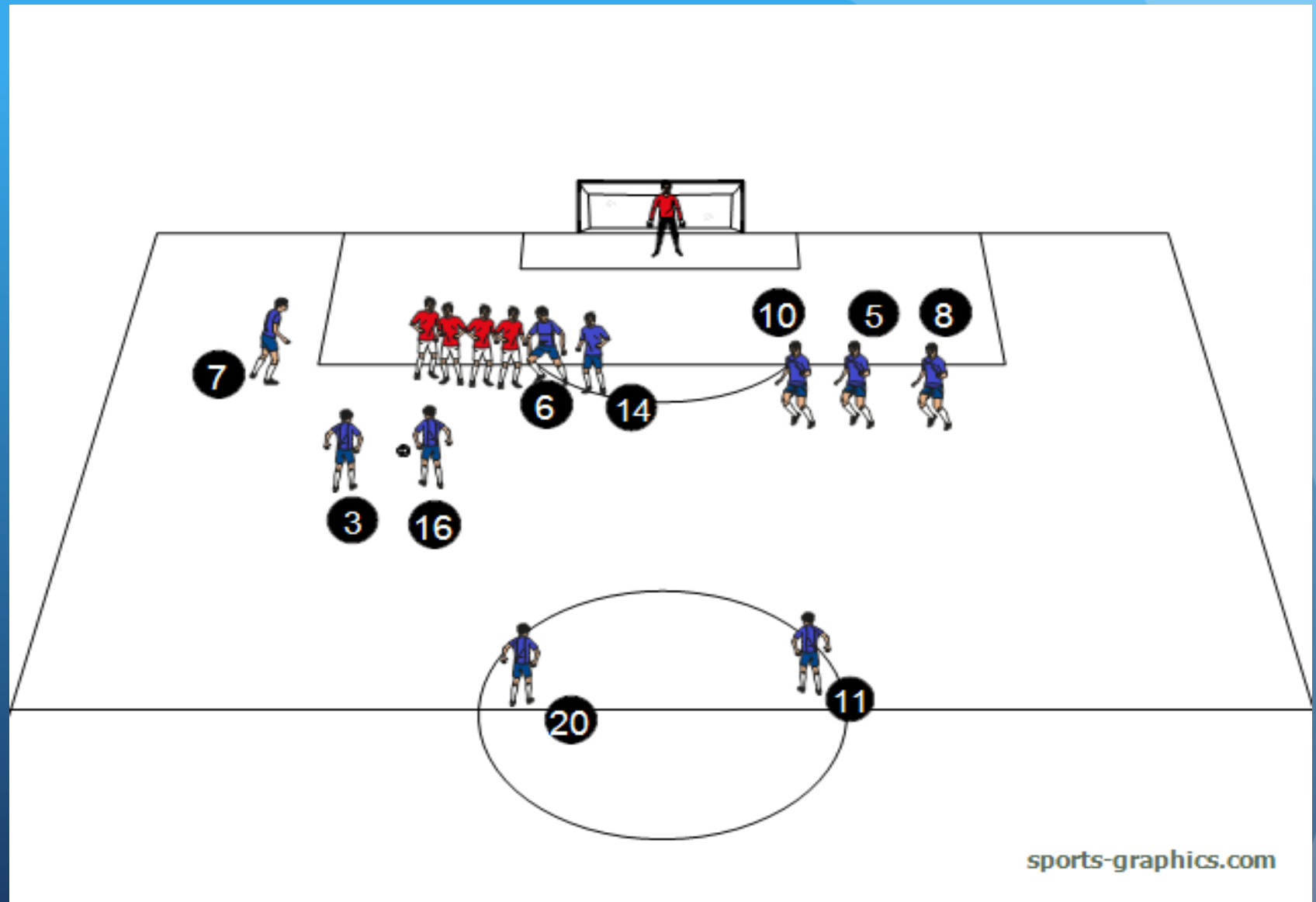
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ ΑΡΙΣΤΕΡΑ



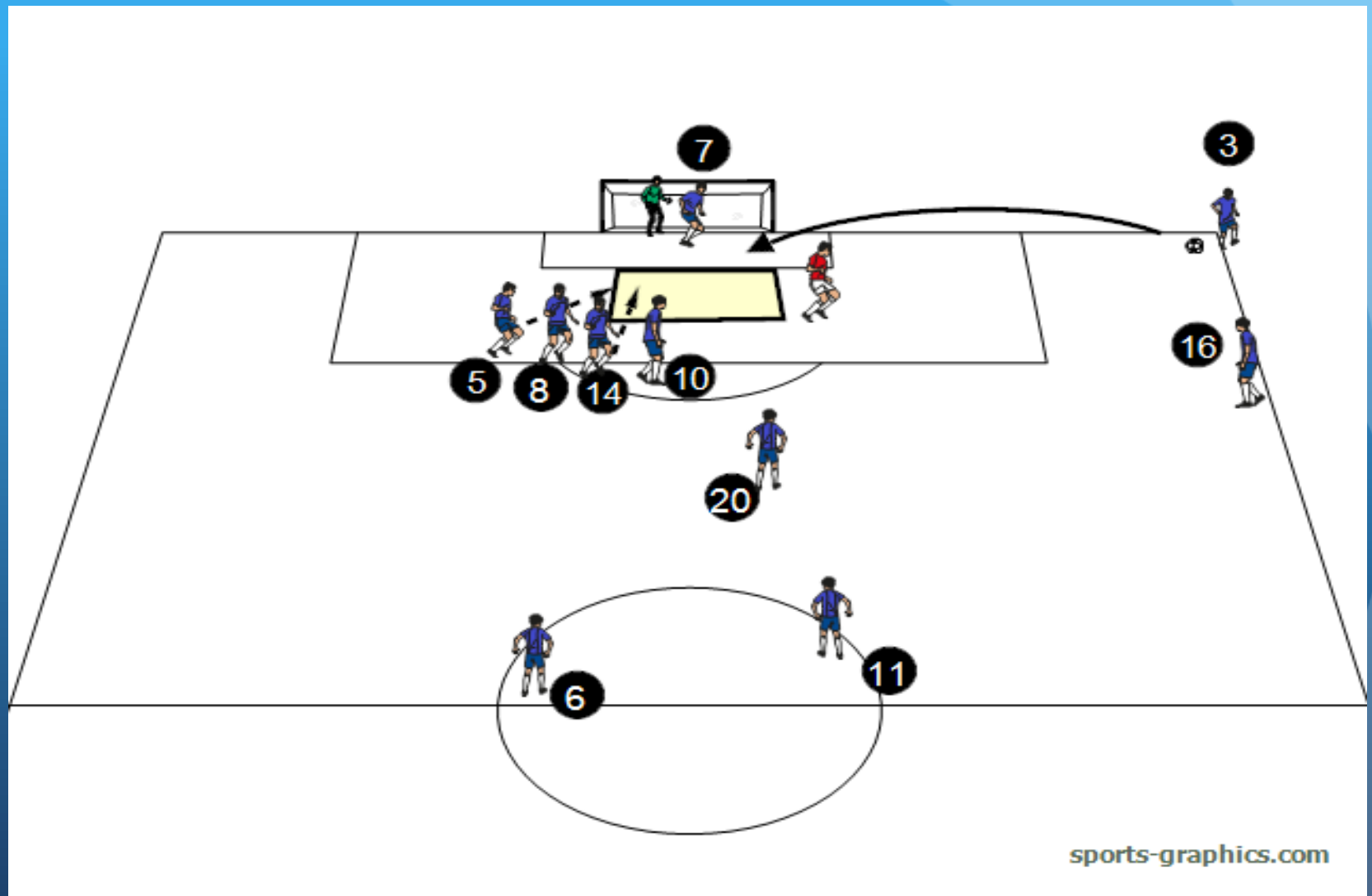
ΑΡΙΣΤΕΡΑ 1



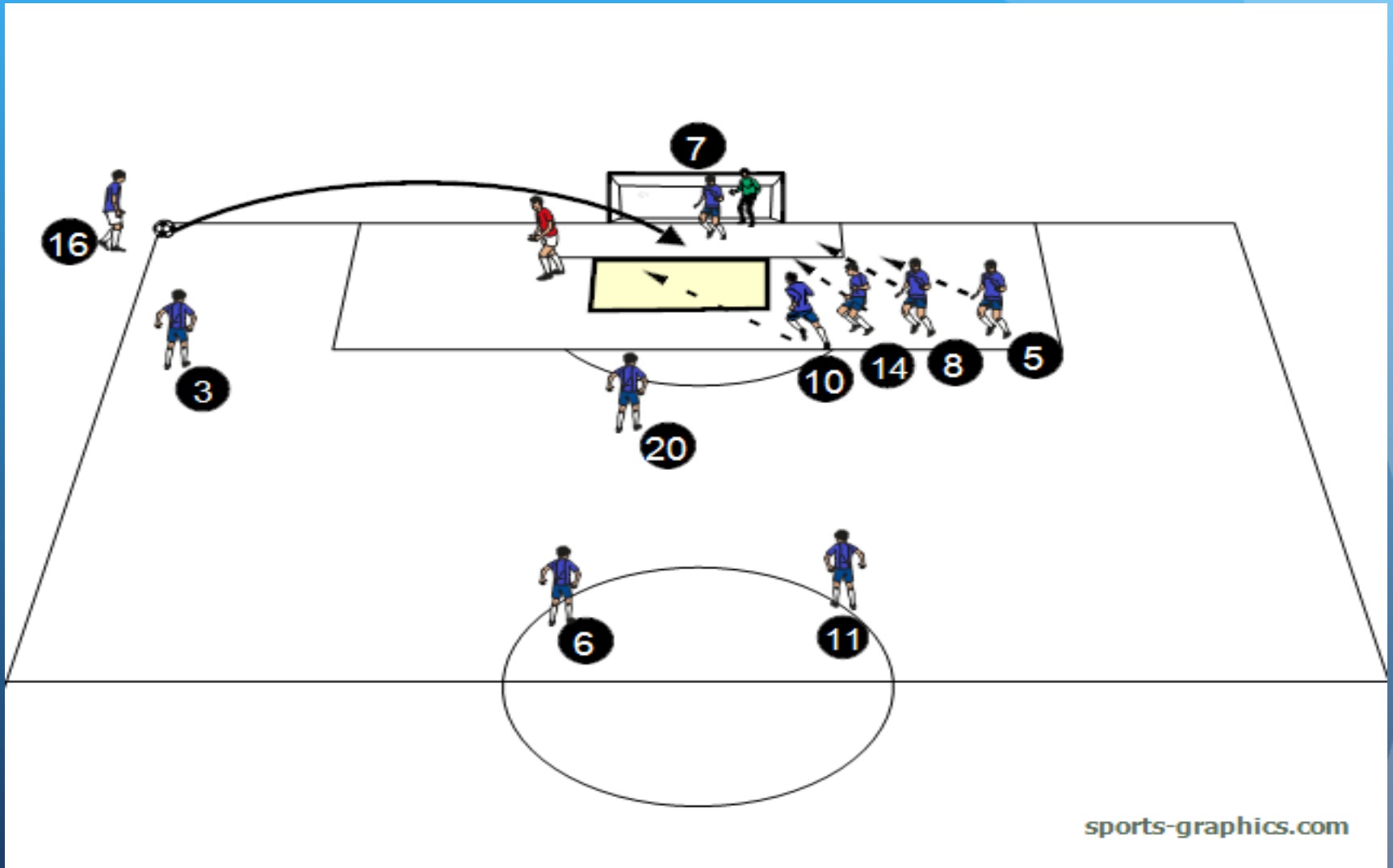
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ ΚΕΝΤΡΟ



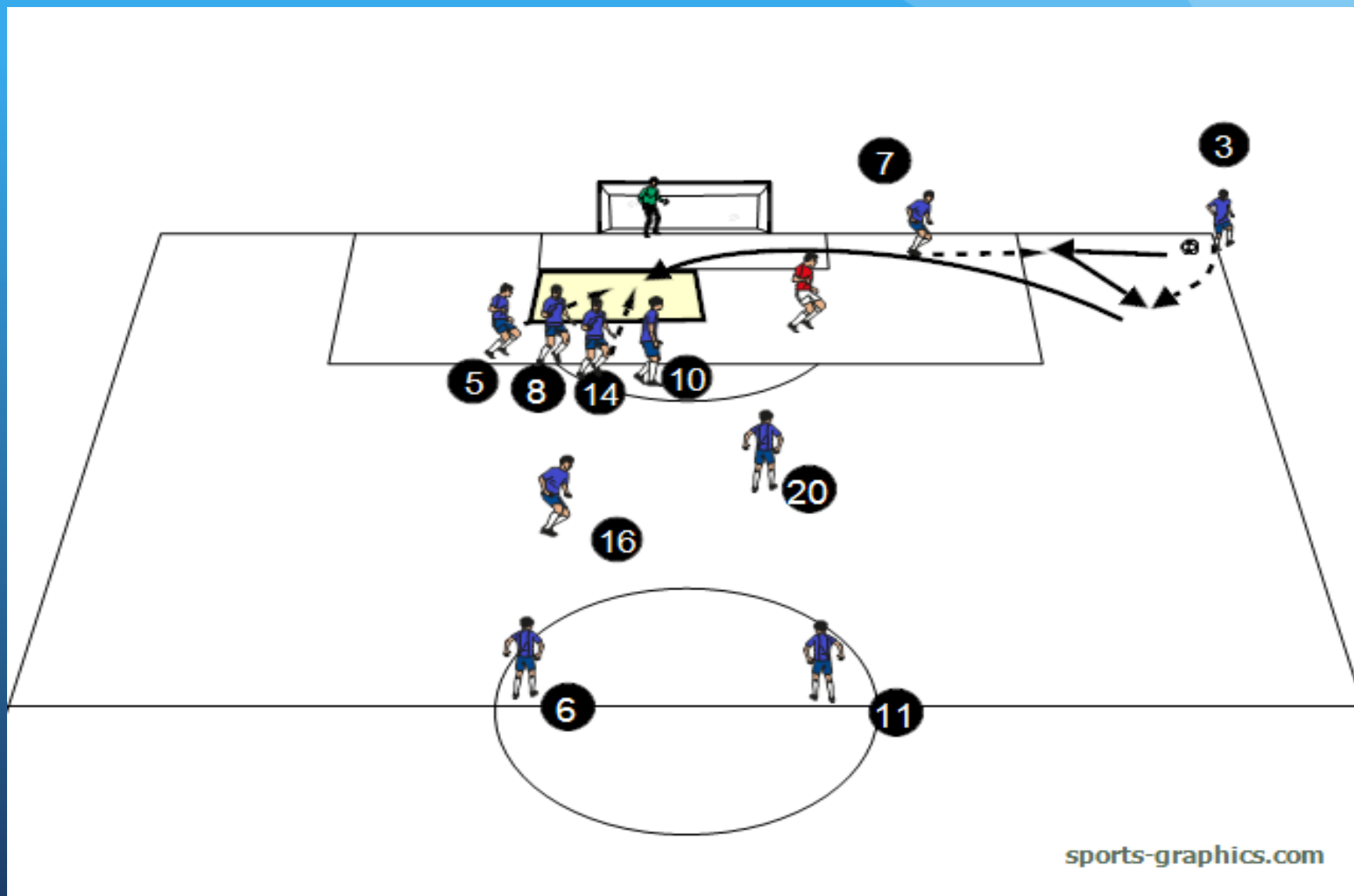
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΚΟΡΝΕΡ ΔΕΞΙΑ 1



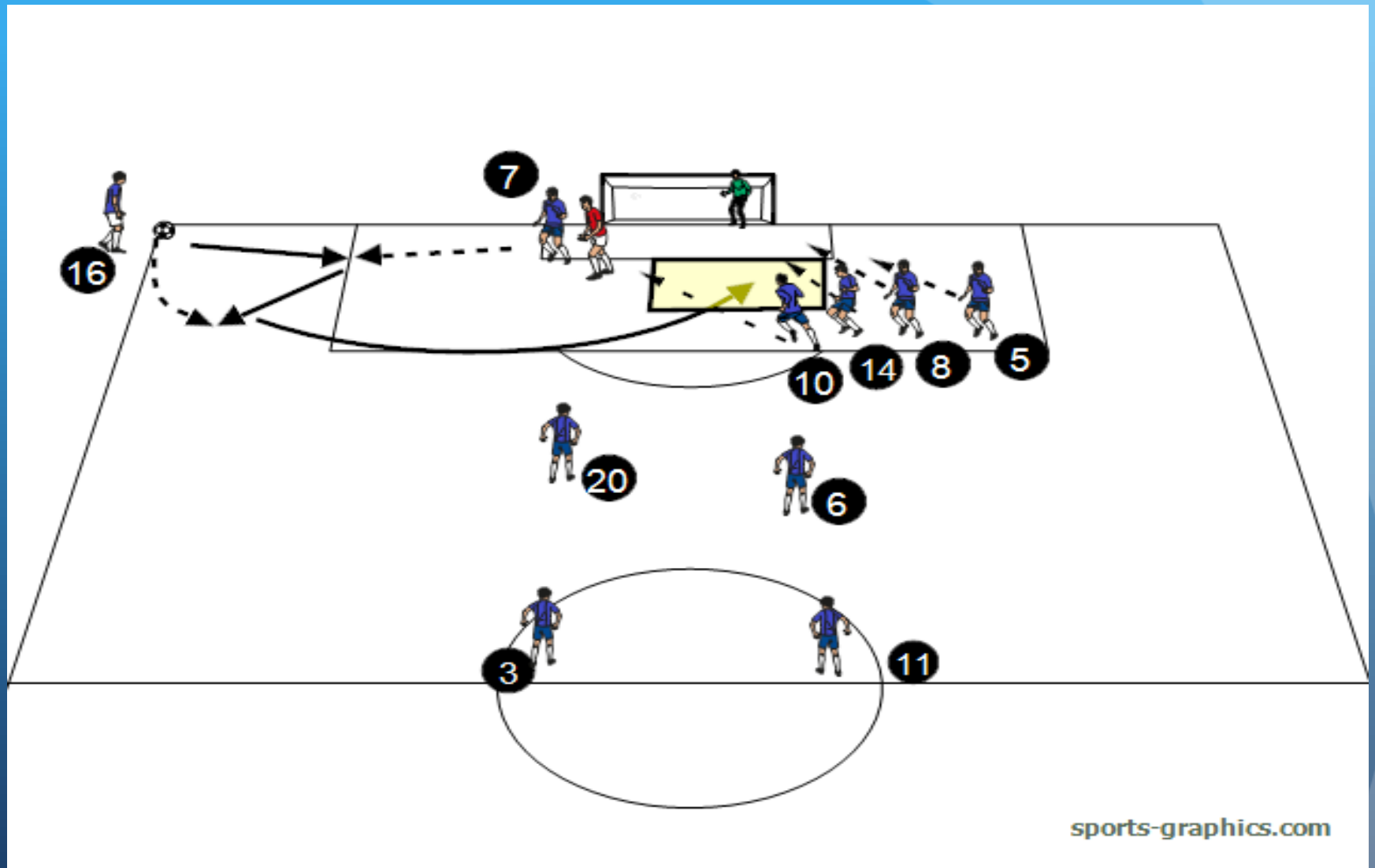
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΚΟΡΝΕΡ ΑΡΙΣΤΕΡΑ 1



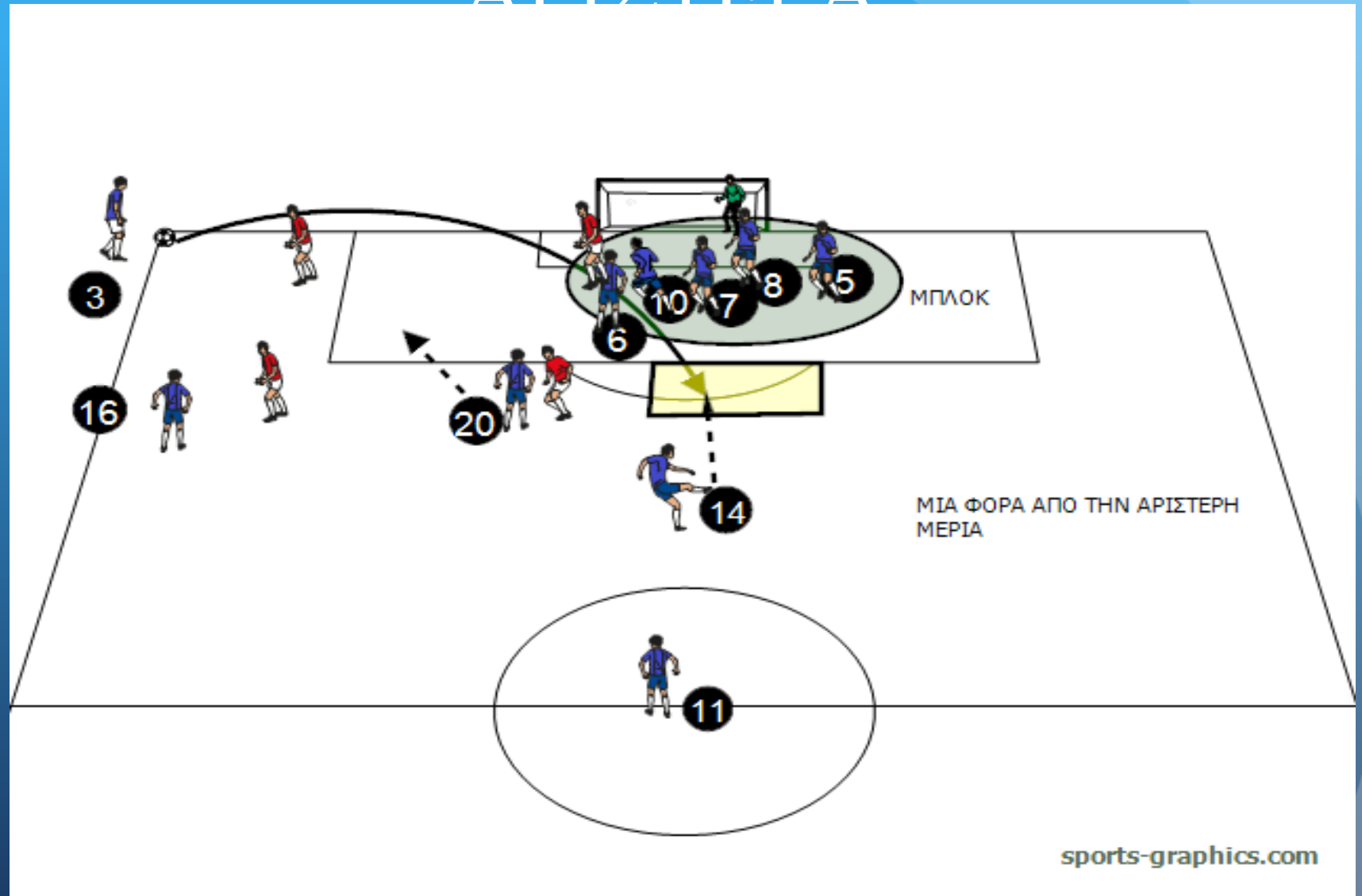
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΚΟΡΝΕΡ ΔΕΞΙΑ 2



ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΚΟΡΝΕΡ ΑΡΙΣΤΕΡΑ 2



ΠΡΩΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΚΟΡΝΕΡ ΑΡΙΣΤΕΡΑ



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ-ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Εκμετάλλευση όλου του πλάτους και μήκους του γηπέδου

Αλλαγή του παιχνιδιού στην αδύνατη πλευρά

Εκμετάλλευση του χώρου μεταξύ των γραμμών και στην πλάτη της άμυνας

Ένταση και ρυθμό στο παιχνίδι

Η ικανότητα μας στο παιχνίδι ένας εναντίον ενός ιδιαίτερα στις πλευρές

Γρήγορη επιθετική μετάβαση

Επιθετικές στατικές φάσεις

Υπομονή απέναντι σε οργανωμένη άμυνα

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Καλή επικοινωνία ιδιαίτερα στην άμυνα και συγκέντρωση στο αμυντικό παιχνίδι

Καλή αμυντική μετάβαση κυρίως στο αμυντικό τρίτο του αντιπάλου

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

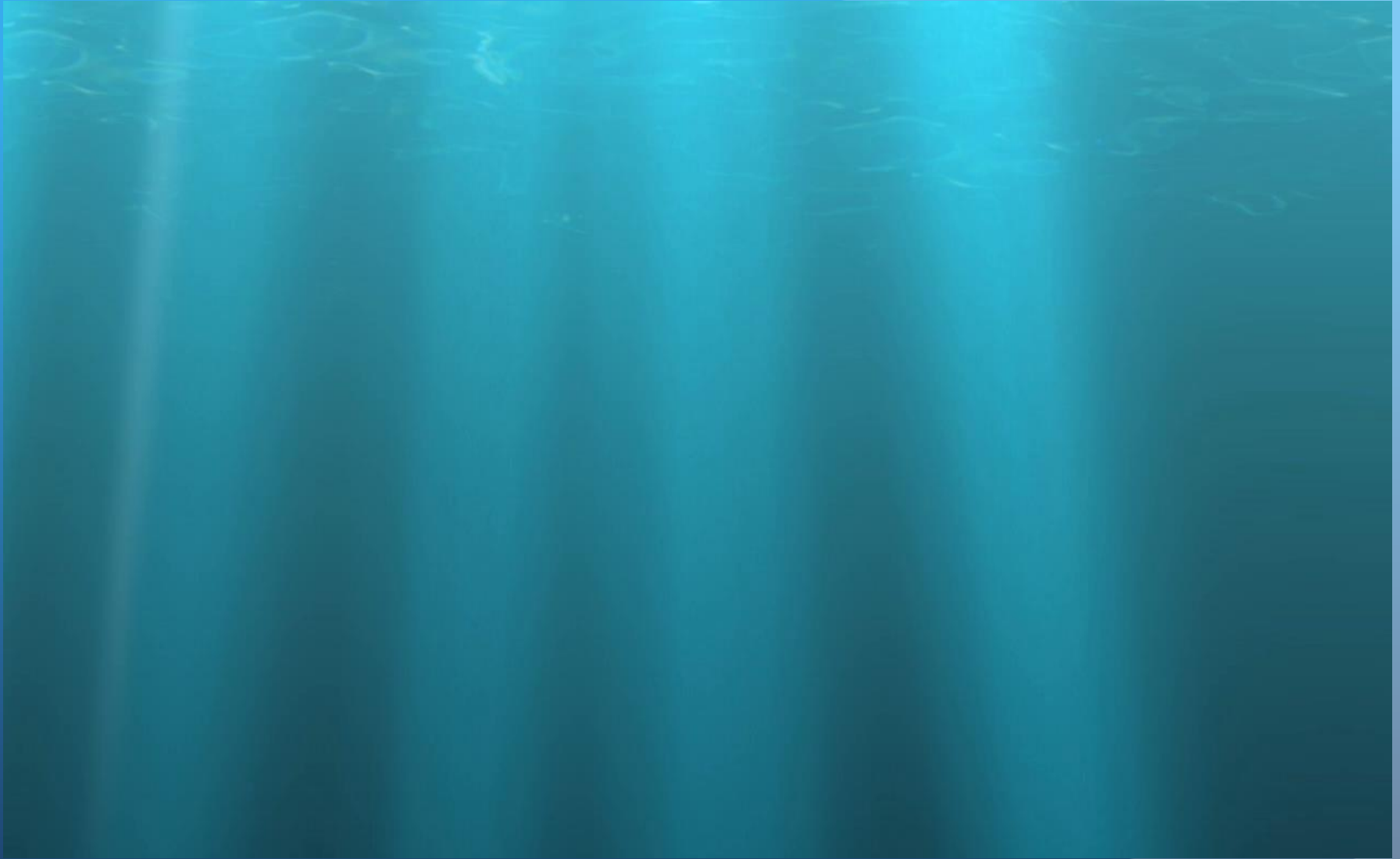
- Καλύτερη επιλογή στην τελική πάσα ιδιαίτερα απο τα πλάγια
- Τοποθέτηση επιθετικών και παικτών του κέντρου μέσα και έξω απο την αντίπαλη περιοχή
- Πάσες πίσω απο την γραμμή της άμυνας
- Περισσότερη υπομονή όταν ο αντίπαλος είναι οργανωμένος στο αμυντικό του τρίτο

Αποτελεσματικότητα

ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Ακόμα μικρότερες αποστάσεις μεταξύ των γραμμών
- Καλύτερη επικοινωνία
- Ρίσκο στην άμυνα εφαρμόζοντας επιθετική άμυνα
- Αμυντικές στατικές φάσεις

ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ 4-0 22/3/18



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ /ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ U21
ΞΑΝΘΗ (19/03 2018 -
27/03/2018)

ΔΕΥΤΕΡΑ

(19/03/18)

13:00

ΓΕΥΜΑ

17:00

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

20:00

ΔΕΙΠΝΟ

00:00

ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΤΡΙΤΗ (20/03/18)

10:00

ΠΡΩΙΝΟ

13:00

ΓΕΥΜΑ

17:00

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

20:00

ΔΕΙΠΝΟ

00:00

ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ (21/03/18)

10:00

ΠΡΩΙΝΟ

13:00

ΓΕΥΜΑ

17:00

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

20:00

ΔΕΙΠΝΟ

00:00

ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΠΕΜΠΤΗ (22/03/18)

10:00	ΠΡΩΙΝΟ
13:00	ΓΕΥΜΑ
15:00	ΟΜΙΛΙΑ-BINTEO
17:00	ΕΛΛΑΔΑ-ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ
20:00	ΔΕΙΠΝΟ
00:00	ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (23/03/18)

10:00

ΠΡΩΙΝΟ

13:00

ΓΕΥΜΑ

17:00

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

20:00

ΔΕΙΠΝΟ

00:00

ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ (24/03/18)

10:00	ΠΡΩΙΝΟ
12:30	ΟΜΙΛΙΑ-BΙΝΤΕΟ
13:00	ΓΕΥΜΑ
17:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
20:00	ΔΕΙΠΝΟ
00:00	ΒΡΑΔΥΝΟΣ-ΥΠΝΟΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ (25/03/18)

08:30 ΠΡΩΙΝΟ

11:00 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

13:30 ΓΕΥΜΑ

(ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)

20:30 ΟΜΙΛΙΑ-BΙΝΤΕΟ

21:00 ΔΕΙΠΝΟ

00:00 ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ (26/03/18)

09:00

ΠΡΩΙΝΟ

12:00

ΓΕΥΜΑ

16:00

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

19:00

ΔΕΙΠΝΟ

22:00

ΣΝΑΚ

00:00

ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΤΡΙΤΗ (22/03/18)

09:00 ΠΡΩΙΝΟ

12:00 ΓΕΥΜΑ

14:00 ΟΜΙΛΙΑ-BΙΝΤΕΟ

16:00 ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

2^η UEFA A ELITE YOUTH

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ U21

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:
ΗΜ/ΝΙΑ:23/03/18

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ – ΥΛΙΚΟ	ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ) – ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
1	Προπόνηση σε δύο γκρουπ Α ΓΚΡΟΥΠ :		ΑΣΚΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ Δυο ομάδες εκτελούν δεξιά και αριστερά Ξεκινάμε με σκάλα βγαίνοντας υποδοχή και πάσα στον προπονητή ,άλματα ,περάσματα μέσα από τους στύλους και ύστερα από το ένα-δυο με τον προπονητή εκτελούμε σουτ ,τελειώνοντας ένα άνοιγμα 15 μέτρων.
2	Αποκατάσταση Β ΓΚΡΟΥΠ : Προπόνηση		
3	Προθέρμανση : 15 λεπτά + 12 αγωνίστηκα τετράγωνα Α ΓΚΡΟΥΠ: Αποκατάσταση	Σχήμα :1 	ΔΙΑΤΗΡΗ ΜΠΑΛΑΣ 5v5+3 στηρίγματα (2GK)με δυο επαφές .Στόχος η διατηρήσει της μπάλας μέσα σε μικρό χώρο ,γρήγορη μετάβαση από άμυνα σε επίθεση και αντίστροφα
4	Β ΓΡΟΥΠ: Άσκηση δύναμης με σουτ ,σύνολο 7με 8 επαναλήψεις κάθε παίκτης Σχήμα: 1	Σχήμα:2 	
5	Β: Διατηρήσει μπάλας ; 4v4v3 με 3 στηρίγματα(2 GK) Χρόνος και επαναλήψεις: 4x3 λεπτά Σχήμα: 2	Σχήμα:3 	
7	Αγωνιστικά παιχνίδια Χρόνος –επαναλήψεις : 4x3 λεπτά. Σχήμα :3 Αποθεραπεία: 5 λεπτά		ΑΓΩΝΙΣΤΗΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ Παιχνίδι σε γήπεδο δυο φορές η μεγάλη περιοχή . Παιχνίδια με μεγάλη ένταση .

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

2^η UEFA A ELITE YOUTH

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ U21

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

ΗΜ/ΝΙΑ:24/03/18

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ – ΥΛΙΚΟ 	ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΛΑ) – ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	
1	ΠΡΟΘΕΡΜΑΣΗ 20 λεπτά + 12 αγωνιστικά τετράγωνα		ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΠΑΛΛΑΣ Διατήρηση της μπάλας κάτω από πίεση αντιπάλου, στόχος είναι 8 πάσες και στις δυο πλευρές για να μετρήσει γκολ, καθώς και πέρασμα στις πόρτες υποδοχή συμπαίκτη και πάσα σε τρίτο συμπαίκτη διπλό γκολ. Αμυντική μετάβαση, με δυο επαφές και η τελευταία επανάληψη ελεύθερο παιχνίδι. ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Ορισμός γραμμή άμυνας, συνοχή των γραμμών ,μετατοπίσεις Επικοινωνία και επιθετική άμυνα οποτε δημιουργηθούν προϋποθέσεις Πολλές επαναλήψεις ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ . Παιχνίδι όπου ζητάμε όλα τα στοιχεία της αμυντικής τακτικής και της επιθετικής λειτουργίας.	
2	ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΠΑΛΛΑΣ Σε ένα τετράγωνο 40x40 δυο ομάδες 10v10 με τέσσερις πόρτες Χρόνος εκτέλεσης και επαναλήψεις 4x4 λεπτά. Σχημα:1	Σχήμα :1		
3	ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Αμυντική τακτική ,επιθετική πίεση στο αμυντικό τρίτο του αντιπάλου, Παιχνίδι 10v10 Χρόνος 2x10 λεπτά Σχήμα :2	 Σχημα:2		
4	ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10v10 2x12 λεπτά Σχημα:3	 Σχημα:3		
5	ΑΠΟΘΑΡΑΠΕΙΑ 5 λεπτά			

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ U21

2^η UEFA A ELITE YOUTH

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

ΗΜ/ΝΙΑ:25/03/18

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ – ΥΛΙΚΟ 	ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ) – ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	
1	ΠΡΟΘΕΡΜΑΣΗ 20 λεπτά + 12 αγωνιστικά τετράγωνα	 Σχημα:1	PASSING GAME Στόχος της άσκησης η βελτίωση της πάσας, υποδοχή ,ξεμπαρκάρισμα ,βελτίωση του 1-2.Α παίκτης στον Β επιστροφή στον Α ο οποίος κάνει πάσα στον Γ 1-2 με τον Β και τελείωμα του παίκτη Γ στο μικρό τέρμα .Αλλαγές ο Α στην θέση Β και αυτός στην Γ.	
2	PASSING GAME Δυο ομάδες των 10 παικτών 2x5 Σχημα:1			
3	ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Επιθετική τακτική με παιχνίδι ,10v10 , 2x10 λεπτά			
4	ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Παιχνίδι 10v10 ,2x12 λεπτά Σχημα:3			
5	ΑΠΟΘΑΡΑΠΕΙΑ 5 λεπτά			
		 Σχημα:2	ΤΑΚΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Παιχνίδι 10v10 με στόχο να δείξουμε με ποιον τρόπο σε ποιους χώρους και με ποιους παίκτες θα επιτεθούμε. Οι αντίπαλοι ομάδα όταν πάρει την μπάλα μπορεί να σκοράρει στα 3 μικρά τέρματα . Αμυντική και επιθετική μετάβαση. Πολλές επαναλήψεις	
		 Σχημα:3	ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Παιχνίδι όπου ζητάμε όλα τα στοιχεία της αμυντικής τακτικής και της επιθετικής λειτουργίας.	

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

2^η UEFA A ELITE YOUTH

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ U21

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:
ΗΜ/ΝΙΑ:26/03/18

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ - ΥΛΙΚΟ 	ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ) – ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	
1	ΠΡΟΘΕΡΜΑΣΗ 15 λεπτά + 12 αγωνιστικά τετράγωνα		ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ Κάθε ομάδα εκτελεί από 4 κόρνερ και 4 φάουλ με στόχο την αμυντική οργάνωση στις στατικές φάσεις	
2	ΤΕΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 10V10 με οργάνωση αμυντικής λειτουργίας στις στατικές φάσεις. 2x8 λεπτά			
3	Επιθετικές στατικές φάσεις 10 λεπτά			
4	Αποθεραπεία 5 λεπτά			

**ΕΠΙΘΕΤΚΕΣ
ΣΤΑΤΙΚΕΣΦΑΣΕΙΣ**

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

2^η UEFA A ELITE YOUTH

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ U21

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΝΙΚΟΠΟΛΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:
ΗΜ/ΝΙΑ:27/03/18

ΕΛΛΑΔΑ-ΤΣΕΧΙΑ

ΦΑΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΑ - ΥΛΙΚΟ 	ΟΔΗΓΙΕΣ - ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ (ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ) - ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	
	ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΛΛΑΔΑΣ (1-4-3-3)			
	ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΣΕΧΙΑ (1-4-3-3)			

ΣΤΟΧΟΙ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ U21

- Βασικός στόχος της ομάδας είναι η πρόκριση της στην τελική φάση του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος καθώς επίσης του παγκοσμίου και τέλος στην Ολυμπιάδα όταν είναι Ολυμπιακή χρονιά.
- Στόχος της ομάδας είναι η προώθηση παικτών στην Εθνική Ανδρών ύστερα βέβαια από την συνεργασία των προπονητών της Ελπίδων και Ανδρών.
- Επιλογή παικτών που αργότερα θα στελεχώσουν την Εθνική Ανδρών, καθώς και παικτών που θα στελεχώσουν την επόμενη Εθνική U21 σε συνεργασία με τον προπονητή της Εθνικής U19.
- Ενταξή τους στην κουλτούρα Εθνικής ομάδος

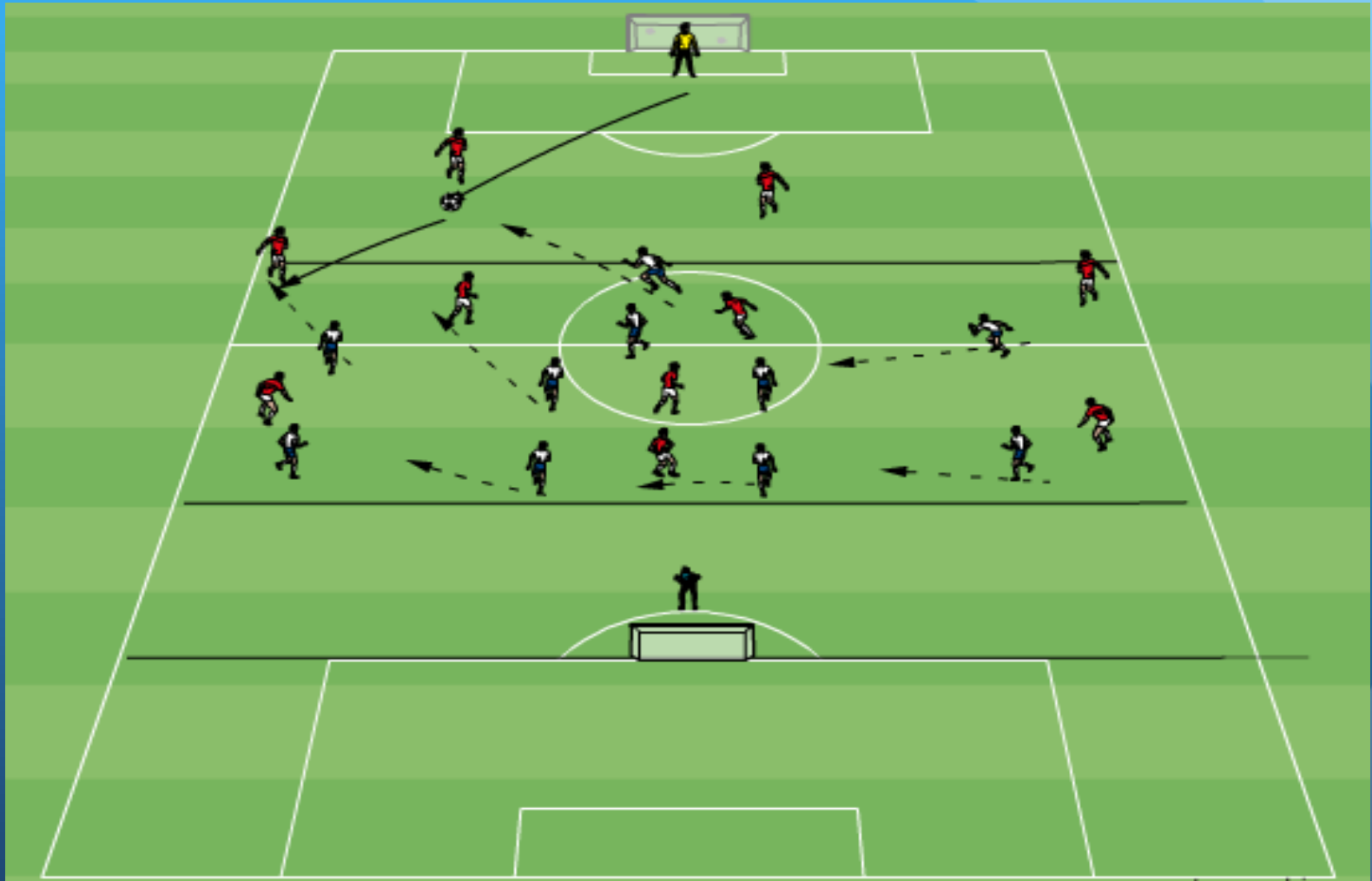
ΣΤΟΧΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Η εφαρμογή του σχηματισμού 1-4-2-3-1 και η αγωνιστική φιλοσοφία της ομάδας είναι ο πρώτος στόχος της προπονητικής ομάδας
- Η δυσκολία είναι ο λιγοστός χρόνος που έχουμε στο να το υλοποιήσουμε
- Μέσα λοιπόν απο τις προπονήσεις, τα φιλικά παιχνίδια, απο τις αναλύσεις και τις ομιλίες, προσπαθούμε να περάσουμε την αγωνιστική φιλοσοφία

- Οι προπονήσεις περιέχουν κυρίως τακτικά στοιχεία άμυνα/επίθεση στο σχηματισμό 1-4-2-3-1 και 1-4-3-3
- Στην άμυνα ορίζουμε τον χώρο όπου θα ξεκινάει η άμυνά μας ,την ομαδική αμυντική τακτική ,και την συνεργασία των γραμμών όταν επιλέγουμε να εφαρμόσουμε επιθετικό πρέσινγκ.
- Επίσης προπονούμε τον τρόπο με τον οποίο θέλουμε να αμυνθούμε στις αμυντικές στατικές φάσεις

- Στην επιθετική λειτουργία , μέσα απο τις προπονήσεις επιλέγουμε με ποιόν τρόπο και σε ποιούς χώρους θα επιτεθούμε.
- Επιμένουμε στην διατήρηση της μπάλας σε μικρούς και μεσαίους χώρους ,με στηρίγματα στις περισσότερες περιπτώσεις.
- Δίνουμε έμφαση στα τελειώματα και στις επιθέσεις απο τα πλάγια
- Αφιερώνουμε αρκετό χρόνο στις επιθετικές στατικές φάσεις

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



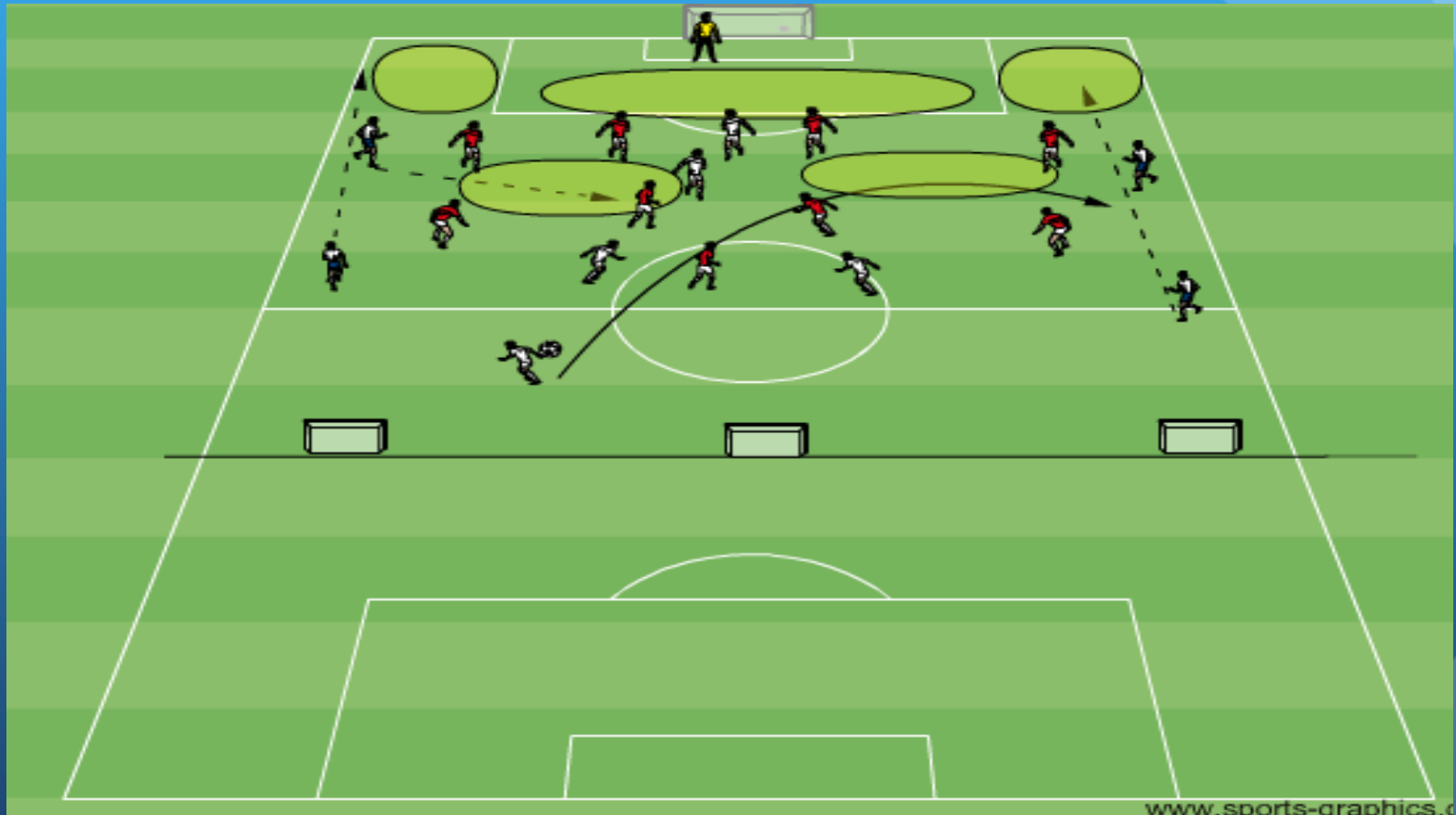
- Παιχνίδι 10v10, σε σχηματισμό και των δύο ομάδων 1-4-2-3-1, και ορίζουμε το κεντρικό τρίτο στον χώρο που θα αμυνθούμε.
- Η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να περάσει την πίεση και να σκοράρει
- Η άμυνα αρχίζει από τους επιθετικούς με πίεση στους αντίπαλους αμυντικούς, οι υπόλοιποι παίκτες μετατοπίζονται με προσανατολισμό στην μπάλα, στόχος είναι να κερδίσουμε την μπάλα και να πάμε σε γρήγορη αντεπίθεση, ή να τους αναγκάσουμε να παίξουν προς τα πίσω ή να κάνουν λάθος επιλογή.
- Για να γίνει αυτό χρειάζεται να έχουμε καλές μετατοπίσεις, καλές αποστάσεις των γραμμών, διαγώνιες καλύψεις, επικοινωνία
- Πολλές επαναλήψεις, αλλαγές παικτών.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



- Παιχνίδι 11v11, με σχηματισμό και των δύο ομάδων 1-4-2-3-1.
- Επιθετική άμυνα στο αμυντικό τρίτο του αντιπάλου, με στόχο να κερδίσουμε την μπάλα και να πάμε σε γρήγορη αντεπίθεση, καθώς επίσης να δημιουργήσουμε δυσκολίες στην προσπάθεια του αντιπάλου να κτίσει το παιχνίδι από την άμυνα.
- Απαιτεί καλή συγκέντρωση με σωστές αποστάσεις των γραμμών, καλή συνεργασία όλων των γραμμών, επικοινωνία.
- Πολλές επαναλήψεις και επιμένουμε στις λεπτομέρειες γιατί είναι μια άμυνα που έχει ρίσκο.
- Αλλαγές παικτών.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



- Παιχνίδι 9v9 με εστία και 3 μικρές εστίες
- Η αντίπαλη ομάδα κάνει άμυνα στο αμυντικό της τρίτο με πολλούς παίκτες πίσω απο την μπάλα.
- Επιλέγουμε τους χώρους και με ποιούς παίκτες θα επιτεθούμε, και δείχνουμε τις λύσεις .
- Κάνουμε πολλές επαναλήψεις για να γίνει κατανοητό στους παίκτες.
- Στην τελική ενέργεια ιδιαίτερα απο τα πλάγια, ζητάμε απο συγκεκριμένους παίκτες να βρίσκονται μέσα στην μεγάλη περιοχή και έξω απο αυτήν.
- Σημαντική είναι και η τοποθέτηση των παικτών που βρίσκονται έξω απο την μεγάλη περιοχή , και στην άμυνα , για την αποφυγή αντεπίθεσης του αντιπάλου.

ΑΠΕΙΛΕΣ

- Η έλλειψη αγωνιστικού ρυθμού των ποδοσφαιριστών της U21
- Η ελλιπής πληροφόρηση για την κατάσταση των παικτών(επίπεδα φυσικής κατάστασης ,ετοιμότητας,αποκατάσταση τραυματισμών)
- Η ψυχολογική κατάσταση των παικτών οι οποίοι δεν έχουν χρόνο συμμετοχής
- Ο χρόνος που έχει η προπονητική ομάδα στην διαθεσή της.
- Διάφορες απειλές(οικογένεια ,μανατζερ παικτών,media,ομάδα)κτλ.

ΚΙΝΗΤΡΑ-ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

- Η συμμετοχή στα τελικά του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος, Παγκοσμίου πρωταθλήματος, Ολυμπιάδα.
- Η U21 είναι ο προθάλαμος για την Εθνική Ανδρών.
- Ευκαιρία να διεκδικήσει περισσότερο χρόνο συμμετοχής στην ομάδα του.
- Κινεί το ενδιαφέρον σε ομάδες εντός Ελλάδος και ομάδες που αγωνίζονται στο εξωτερικό.
- Συλλογή εμπειριών απο διεθνή παιχνίδια.
- Το πρεστιζ αλλά και η αξία του ποδοσφαιριστή.

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΤΙΜΗ ΝΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΙΣ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΟΜΑΔΑΣ

