



# ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

Η ακαδημία μας έχει φτιάξει ένα προπονητικό πλάνο για όλες τις ηλικίες σχεδιασμένο να βοηθήσει αθλητές, προπονητές και γονείς.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τέσσερα στάδια και δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες για κάθε ένα από αυτά με πρωταρχικό στόχο την βελτίωση των δεξιοτήτων σε κάθε επίπεδο.





# ΗΛΙΚΙΕΣ 4 - 8

**Αρχικό Επίπεδο :** Σε αυτό το αρχικό επίπεδο, το παιχνίδι είναι διασκέδαση, τα παιδιά πρέπει να είναι ενεργά, να ξεκινήσουν να μαθαίνουν τα βασικά (fundamental skills). Είναι η πρώτη γνωριμία με το άθλημα και για τα περισσότερα παιδιά πρέπει να είναι κάτι ευχάριστο και διασκεδαστικό. Το παιχνίδι 5 εναντίον 5 πρέπει να είναι περιορισμένο. Ο στόχος είναι το παιδί να δεθεί με το άθλημα και να αποκτήσει μια βάση στις κινητικές του δεξιότητες.

## Διασκέδαση

Βασικό μέλημα σε αυτήν την ηλικία η διασκέδαση. Μέσα από χαμόγελα, καλή διάθεση και θετική ανατροφοδότηση από όλους, προπονητές και γονείς. Η διασκέδαση θα έρθει μέσα από μια πληθώρα ασκήσεων δεξιοτήτων και διαδραστικών παιχνιδιών. Είτε γίνεται ένα συναγωνιστικό παιχνίδι τρεξίματος με μπάλα, είτε ένα παιχνίδι με επαφές η διασκέδαση θα πρέπει να έχει τον πρώτο λόγο.

## Εξάσκηση Βασικών

Στο αρχικό στάδιο του προγράμματος μας τα παιδιά θα πρέπει να έρχονται με χαρά και όποτε θέλουν, χωρίς πίεση από τους γονείς. Καθώς η ευχαρίστησή τους μεγαλώνει για το παιχνίδι τα βασικά (Fundamentals) αρχίζουν να γίνονται απαραίτητα.. Σε αυτό το στάδιο μετά από λίγο ξεκινάει και η εκμάθησή τους. Το να έχουν καλή αθλητική στάση, να τρέχουν σωστά, να σταματάνε σωστά, να έχουν ισορροπία, να μπορούν να χειρίζονται την μπάλα, να πασάρουν, να υποδέχονται την μπάλα και να σουτάρουν είναι μερικές δεξιότητες που ξεκινάνε να μαθαίνουν σε αυτήν την ηλικία σιγά σιγά.

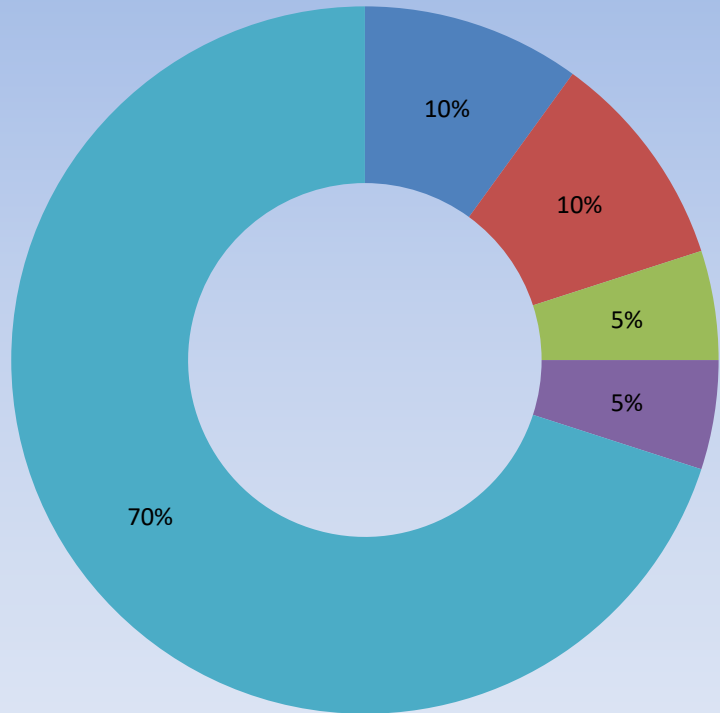
## Ανάπτυξη βασικών αξιών

Σε αυτό το στάδιο εκμάθησης τα παιδιά έχουν μια τάση ατομικισμού και εγωκεντρισμού επίσης κάποια είναι ντροπαλά, ενώ άλλα βλέπουν την συμμετοχή τους στο άθλημα μια ευκαιρία να παίξουν με τους φίλους τους. Τα παιδιά σε αυτό το επίπεδο μπορούν να φοβούνται να δείξουν τα συναισθηματά τους απέναντι στους άλλους. Είναι σημαντικό να τους διδάξουμε την ευγενή άμιλλα, την δικαιοσύνη, τον σεβασμό. Επικοινωνώντας καθημερινά αυτά τα μηνύματα, τα παιδιά θα αναπτύξουν τις κοινωνικές δεξιότητες τους και την αθλητική τους ταυτότητα.

## Σωματική και ψυχική υγεία

Σε αυτό το επίπεδο η ακαδημία μας ενθαρρύνει τα παιδιά να ακολουθήσουν μια σωστή και ενεργή ζωή. Να ασχοληθούν με αρκετά αθλήματα και να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες για να την υπόλοιπη ζωή τους. Το να είναι τα παιδιά ενεργά τα βοηθάει και στις επιδόσεις τους στο σχολείο και επίσης δημιουργεί τις βάσεις για την αθλητική τους ανάπτυξη στο μπάσκετ αλλά και στη νζωή τους πέρα από αυτό.

## Προπονητικό Πλάνο



■ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

■ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

■ ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

■ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

■ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ



# ΗΛΙΚΙΕΣ 9 - 11

**Επίπεδο μεσαίο :** Σε αυτό το επίπεδο, τα βασικά ξεκινάνε να γίνονται κατανοητά και να εξελίσσονται . Καθώς οι αθλητές εκτίθενται στο παιχνίδι, θα ξεκινήσουν να καταλαβαίνουν σιγά σιγά τις ομαδικές αρχές του παιχνιδιού. Αυτό είναι το επίπεδο που εισάγουμε επιθετικές και αμυντικές ομαδικές αρχές και συνήθειες. Ξανά το παιχνίδι 5 εναντίον 5 είναι περιορισμένο, επίσης η συχνότητα των προπονήσεων θα αλλάξει σε σχέση με το αρχικό επίπεδο. Σκοπός είναι να συνεχίσουν τα παιδιά να διασκεδάζουν, εξελίσσοντας τις δεξιότητες τους και συνεχίζοντας να καταλαβαίνουν ομαδικές συνήθειες.

## Διασκέδαση

Μαζί με το θετικό περιβάλλον προπόνησης και τα παιχνίδια δεξιοτήτων, το να βελτιώνεις τις δεξιότητές σου γίνεται ένα συναρπαστικό μέρος της προπόνησης. Είτε κάνεις το πρώτο αριστερό σου lay-up ή την πρώτη σου ντρίπλα κάτω από τα πόδια, η βελτίωση των δεξιοτήτων σου στο μπάσκετ είναι διασκέδαση. Ο ενθουσιασμός βελτιώνοντας τις δεξιότητές μας πρέπει να είναι σημαντικό μέρος αυτού του επιπέδου.

## Εξάσκηση Βασικών

Σε αυτό το επίπεδο, χτίζουμε τα βασικά που έχουμε ήδη γνωρίσει στο προηγούμενο επίπεδο και μάλιστα εισάγουμε πιο εξειδικευμένες δεξιότητες. Είναι η ώρα να γνωρίσουμε κινήσεις, συγκεκριμένες ντρίπλες, ασκήσεις βελτίωσης του ριμπάουντ και άλλα πολλά. Εξακολουθούμε να δίνουμε έμφαση στην ατομική βελτίωση των δεξιοτήτων και μαζί προσπαθούμε να εισάγουμε ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική στις προπονήσεις μας.

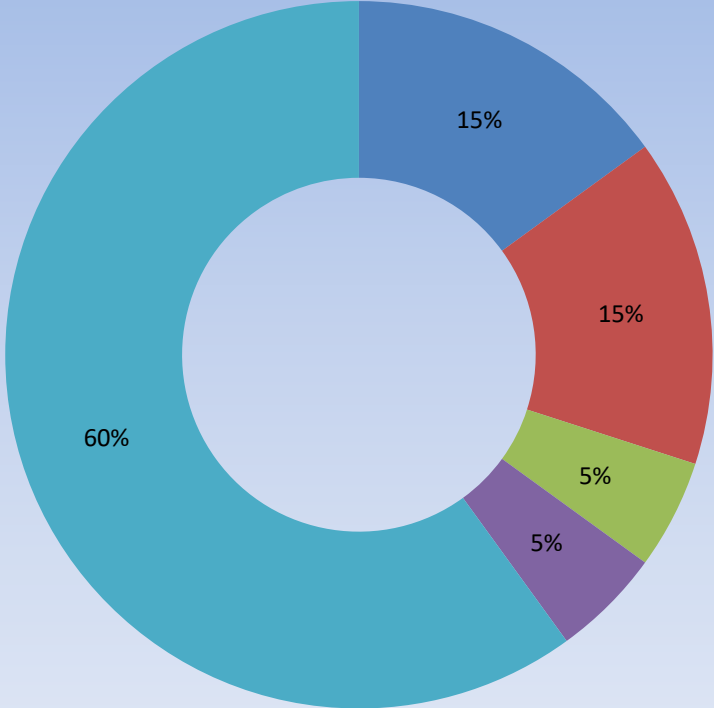
## Ανάπτυξη βασικών αξιών

Σε αυτό το επίπεδο συνεχίζουμε να χτίζουμε τις αξίες του προηγούμενου επιπέδου ενώ παράλληλα δίνουμε έμφαση σε ομαδικές δραστηριότητες και συνεργασίες. Η έμφαση αυτή στην ομαδική δουλειά χρειάζεται ενθάρυνση και θετική υποστήριξη ανάμεσα σε παίκτες και προπονητές. Σε αυτό το επίπεδο προσπαθούμε να βοηθήσουμε τους αθλητές να δουν το παιχνίδι πέρα από τους εαυτούς τους και να αναπτύξουν ικανότητες καλής φιλίας και συναδερφικότητας. Είναι σημαντικό να εξηγήσουμε τι είναι η ομαδική δουλειά και τι επίδραση μπορεί να έχει στην ομαδική επιτυχία.

## Σωματική και ψυχική υγεία

Σε αυτό το επίπεδο συνεχίζουμε να δίνουμε έμφαση στην διασκέδαση των παιδιών και στην ενεργητικότητα τους αλλά παράλληλα τους διδάσκουμε πως να έχουν μια ισορροπημένη ζωή. Μια ισορροπημένη ζωή περιλαμβάνει θετικές σκέψεις για την οικογένεια, ενεργή κοινωνική ζωή όπως επίσης και ενεργή συμμετοχή στα ακαδημαϊκά καθήκοντα. Το να έχεις μια ισορροπημένη ζωή βοηθάει τους παίκτες να παραμένουν υγιείς καθώς ωριμάζουν και αναπτύσσονται και άλλα ενδιαφέροντα. Η διατροφή είναι επίσης ένα άλλο πολύ σημαντικό συστατικό γιατί δημιουργεί διατροφικές συνήθειες. Μαθαίνουμε στα παιδιά ότι η σχέση μεταξύ της διατροφής, της ενέργειας και της απόδοσης είναι άρρηκτα συνδεδεμένη.

# Προπονητικό Πλάνο



- ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ
- ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
- ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
- ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ



# ΗΛΙΚΙΕΣ 12 - 15

**Επίπεδο αγωνιστικό :** Σε αυτό το επίπεδο, οι αθλητές ξεκινάνε να κερδίζουν σε δύναμη, ταχύτητα και αρχίζουν να αντιδρούν καλύτερα στις απαιτήσεις του παιχνιδιού. Στις προπονήσεις τώρα εξελίσσουμε το ομαδικό μας παιχνίδι ενώ παράλληλα συνεχίζουμε την ατομική βελτίωσή μας. Επίσης χρειάζεται από τον αθλητή μια μεγαλύτερη αφοσίωση στις προπονήσεις καθώς αυξάνονται. Ο στόχος σε αυτό το επίπεδο είναι να εφαρμόσουμε την ατομική και ομαδική βελτίωση μας σε αγωνιστικές καταστάσεις.

## Διασκέδαση

Στο αγωνιστικό επίπεδο αυξάνουμε την εμπειρία της διασκέδασης κατακτώντας στόχους προηγούμενους ή επόμενους. Πολλοί παίκτες κερδίζουν ήδη αγάπη για το άθλημα και αισθάνονται μεγάλη ικανοποίηση ακόμα και μόνο κάνοντας προπονήσεις. Οι αθλητές αρχίζουν να αγαπούν την βελτίωση τους και βλέπουν μέσα από την προπόνηση τρόπους για να ξεπεράσουν τα όρια τους.

## Εξάσκηση Βασικών

Σε αυτό το επίπεδο οι παίκτες πρέπει να καταλαβαίνουν πολύ καλά τα βασικά και πρέπει να συνεχίσουν να ξεπερνάνε το ταβάνι τους γινόμενοι καλύτεροι στις ντρίπλες, στο ξεμαρκάρισμα, στο σουτ από διαφορετικές θέσεις και στις πάσες γύρω από αμυντικούς. Τα βασικά θα συνεχίσουν να βελτιώνονται αλλά τώρα γίνεται σημαντικό να ξέρουμε πως πρέπει να τα χρησιμοποιούμε σε αγωνιστικές καταστάσεις. Επίσης η ενίσχυση των κάτω άκρων και η Φυσική Κατάσταση παίζει πλέον πολύ μεγάλο ρόλο στα αγωνιστικά παιχνίδια αυτής της ηλικίας γι' αυτό και ξεκινάμε να τους δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση.

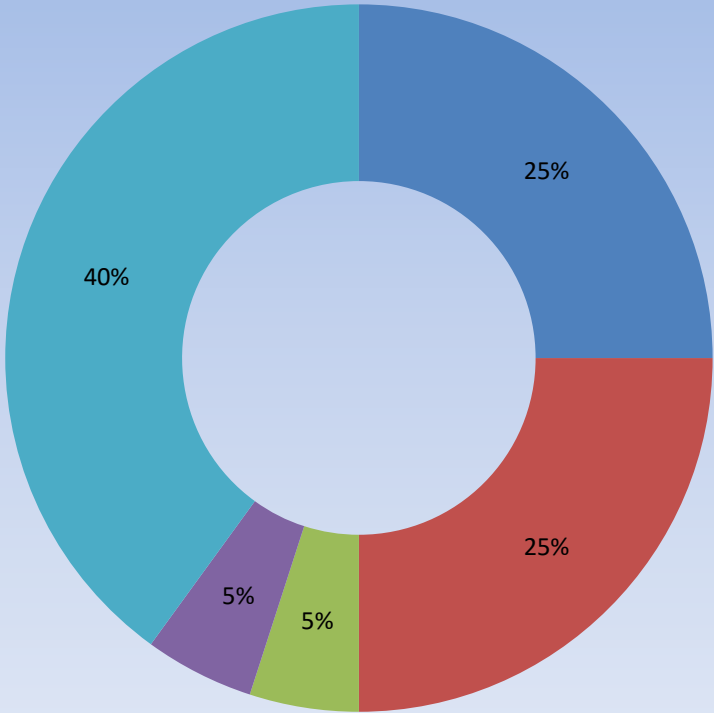
## Ανάπτυξη βασικών αξιών

Σε αυτό το επίπεδο τα παιδιά θα πρέπει να καταλάβουν τις αξίες που έχουν ήδη διδαχθεί και παράλληλα θα ξεκινήσουν να αναπτύσσουν ηγετικές δεξιότητες. Οι αθλητές θα πρέπει να ενθαρρύνονται και να διδάσκονται πως να ηγούνται. Καθώς οι ηγετικές δεξιότητες βελτιώνονται θέλουμε να εμβαθύνουμε στην εμπιστοσύνη αλλά όπου χρειάζεται θα διδάξουμε και ταπεινότητα. Το να διδάξουμε τους αθλητές μια υγιή ισορροπία μεταξύ εμπιστοσύνης και ταπεινότητας είναι μια συνεχιζόμενη και πολύ σημαντική ευθύνη.

## Σωματική και ψυχική υγεία

Σε αυτό το επίπεδο οι αθλητές αντιμετωπίζουν απαιτήσεις σε όλα τα επίπεδα της ζωής τους και μαθαίνουν σιγά σιγά πως να βάζουν προτεραιότητες και να παίρνουν αποφάσεις. Μαθαίνοντας πως να ισορροπούν ανάμεσα σε μαθήματα, προπονήσεις και ξεκούραση είναι μια καινούργια πρόκληση. Επίσης το να καταλάβουν οι αθλητές την σημασία της ξεκούρασης και της αναπλήρωσης του οργανισμού είναι πολύ σημαντικό.

# Προπονητικό Πλάνο



- ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ
- ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
- ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
- ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ



# ΗΛΙΚΙΕΣ 16 - 20

**Επίπεδο τελικό :** Σε αυτό το επίπεδο οι αθλητές θα αρχίσουν να συναγωνίζονται πιο συχνά για να μπορέσουν να αξιοποιήσουν και να τελειοποιήσουν αυτά τα οποία έχουν μάθει στα προηγούμενα επίπεδα. Οι αθλητές θα αρχίσουν να ειδικεύονται σε συγκεκριμένες θέσεις σύμφωνα με τα σωματομετρικά και πνευματικά χαρακτηριστικά τους. Η ομαδική τακτική και τακτική παιχνιδιού είναι βασικό μέρος της εξάσκησης σε αυτό το επίπεδο.

## Διασκέδαση

Ένας πρωταρχικός στόχος σε αυτό το επίπεδο είναι η πλήρης αξιοποίηση των δεξιοτήτων που έχουμε μάθει σε καταστάσεις παιχνιδιού. Καθώς οι αθλητές κατακτούν νέους στόχους θα βρουν πολύ διασκεδαστικό ότι η σκληρή δουλειά που κάνανε και η βελτίωσή τους έχει αντίκτυπο στα επίσημα παιχνίδια και τις διοργανώσεις που συμμετέχουν. Επίσης αρχίζουν να κατανοούν ότι η προσωπική επιτυχία περνάει μέσα από την ομαδική.

## Εξάσκηση Βασικών

Σε αυτό το επίπεδο είναι που οι αθλητές θα πρέπει να ξεκαθαρίσουν μέσα τους και να δούν καθαρά ότι η βελτίωση των δεξιοτήτων , η πνευματική προετοιμασία και ομαδικές αρχές είναι ένα. Οι αθλητές θα πρέπει να διαβάζουν και να καταλαβαίνουν τα σκρίν, να αναγνωρίζουν άμυνες και να διαχειρίζονται καταστάσεις παιχνιδιού. Η επανάληψη τελειοποιεί όλες τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες ενώ παράλληλα αυξάνει τον χρόνο που ασχολούμαστε με καταστάσεις παιχνιδιού. Αυτό το επίπεδο θα πρέπει να επιτρέψει στους αθλητές να δούν το ταξίδι τους στο κόσμο του μπάσκετ και να τους δείξει τον δρόμο που θα ακολουθήσουν για να γίνουν όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένοι παίκτες.

## Ανάπτυξη βασικών αξιών

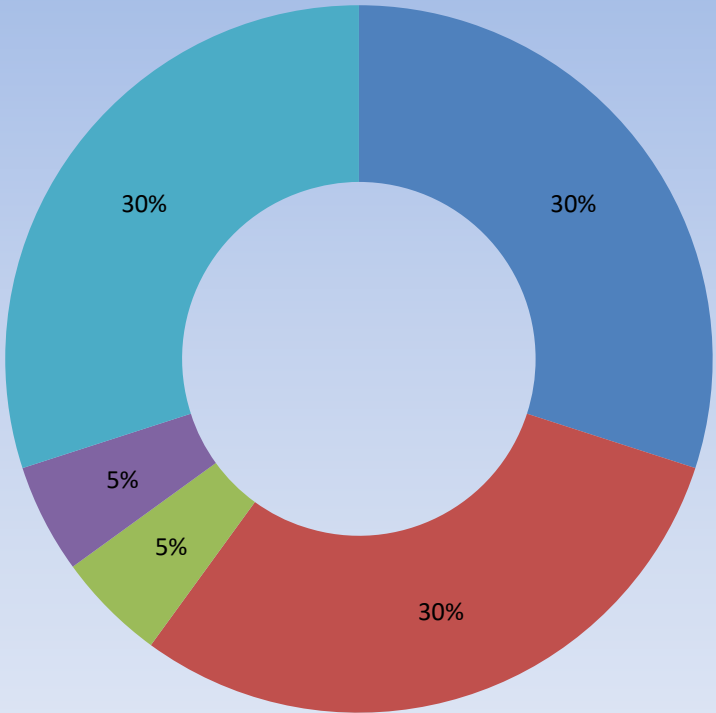
Σε αυτό το επίπεδο χτίζουμε ότι κάναμε στα προηγούμενα και παράλληλα προσθέτουμε καινούργιες αρχές όπως υπευθυνότητα και δεκτικότητα. Οι αθλητές θα πρέπει να καταλάβουν τι σημαίνει να είσαι υπεύθυνος μέσα και έξω από το γήπεδο ως άτομο και ως συμπαίκτης. Σε αυτό το αναπτυξιακό επίπεδο θα πρέπει να είναι έτοιμοι να δεχθούν ανατροφοδότηση και να διορθώσουν τα λάθη τους. Μαθαίνοντας τους αθλητές να είναι υπεύθυνοι για τις πράξεις τους είναι μάθημα και για την ζωή πέρα από το μπάσκετ.

## Σωματική και ψυχική υγεία

Σε αυτό το επίπεδο τα βάζουμε όλα σε μια αφετηρία με στόχο την καλή υγεία. Η πρόληψη των τραυματισμών συμπεριλαμβανομένων όλων των ειδών κίνησης, της δύναμης και των ασκήσεων σταθερότητας βοηθάνε τους αθλητές να μείνουν υγιείς και μέσα στο γήπεδο. Επίσης αυτό το επίπεδο προάγει τις υγιείς σχέσεις και τις κοινωνικές συναναστροφές. Αυτές οι σχέσεις μπορεί να είναι με τους γονείς και άλλα μέλη της οικογένειας , τους συμπαίκτες ή τους συμμαθητές όπως και τις πρώτες σχέσεις με το άλλο φύλο.



# Προπονητικό Πλάνο



- ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ
- ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
- ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
- ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ