



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΕΚΔΟΣΗ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026

Π.Α.Ε. Π.Α.Σ. ΓΙΑΝΝΙΝΑ 1966

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
2. ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ
3. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ
4. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ
5. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ
6. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
7. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ
8. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
9. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ
10. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
11. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ
12. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ Π.Α.Ε. Π.Α.Σ. ΓΙΑΝΝΙΝΑ 1966

1) ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η φιλοσοφία του προγράμματος μας στηρίζεται στις παραδοσιακές αξίες της ομάδας (Π.Α.Σ Πάθος – Αξιοπρέπεια – Σεβασμός) και με βάση αυτές γαλουχούνται οι νεαροί αθλητές μας. Πάθος και αγάπη για την ομάδα, αξιοπρέπεια στην αντιμετώπιση καταστάσεων εντός και εκτός γηπέδου και σεβασμός στο άθλημα (συνπαίκτες, αντιπάλους, προπονητές, διαιτητές, φιλάθλους). Υπεύθυνοι για τη διάδοση της φιλοσοφίας μας αλλά και την εκγύμναση των αθλητών μας είναι οι προπονητές μας, οι οποίοι έχουν επιλεγεί στοχευμένα, αφού το προπονητικό επιτελείο των τμημάτων υποδομών μας απαρτίζεται τόσο από άτομα που έχουν φορέσει στο παρελθόν τη φανέλα του συλλόγου και με την εμπειρία τους μπορούν να καθοδηγήσουν τους αθλητές αλλά και από επιστήμονες καθηγητές φυσικής αγωγής όπου αμφότεροι διαθέτουν ανώτατα διπλώματα προπονητικής. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζουμε ένα ιδανικό περιβάλλον εξέλιξης μέσα στο οποίο δεν έχει θέση κανενός είδους διάκριση.

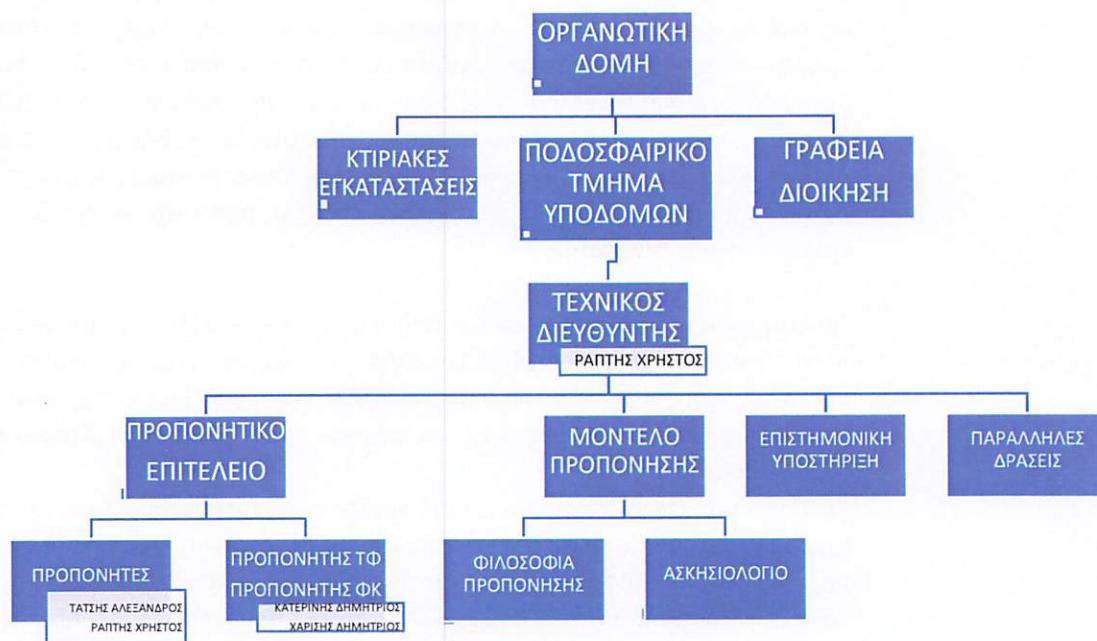
Πρωταρχικός μας σκοπός είναι η ανίχνευση και προσέλκυση ταλέντων σε μικρή ηλικία από την περιφέρεια Ηπείρου αλλά και από την ευρύτερη περιοχή έτσι ώστε να αφομοιώσουν τη φιλοσοφία μας. Ακολουθώντας, η στελέχωση της πρώτης ομάδας με αθλητές που έχουν περάσει από τα τμήματα υποδομών μας και έχουν εκπαιδευτεί με τον τρόπο που θέλουμε.

Κατά τη διάρκεια της παραπάνω διαδικασίας οι αθλητές ενθαρρύνονται διαρκώς να μην παραμελούν τη σχολική τους εκπαίδευση αλλά και να έχουν και άλλες ασχολίες πέρα από το ποδόσφαιρο με στόχο τη γενικότερη τους εξέλιξη σαν άτομα. Για τον λόγο αυτό υπάρχει τακτική επικοινωνία τόσο με τους γονείς των αθλητών όσο και με τις σχολικές τους μονάδες. Στο πλαίσιο αυτό η ομάδα διασφαλίζει ότι: α) κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο, και β) κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει τη μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του και βεβαιώνει ότι κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών ακολουθεί την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με τον εθνικό νόμο.

Συνοψίζοντας, τελικός στόχος είναι οι νέοι αθλητές μας να αγαπήσουν την ομάδα και το άθλημα, να έχουν συγκροτημένη προσωπικότητα και να γίνουν εξαιρετικοί ποδοσφαιριστές.

2) ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Επικεφαλής του τομέα ανάπτυξης υποδομών μας είναι ο κύριος Ράπτης Χρήστος. Η ομάδα διαθέτει δύο ομάδες τμημάτων υποδομής (Κ-19 και Κ-17) με εξειδικευμένους προπονητές που είναι υπεύθυνοι για τη σωστή εκγύμναση των νεαρών ποδοσφαιριστών.



3) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Αναφορικά με το προσωπικό των τμημάτων υποδομής η ομάδα διαθέτει διοικητικό υπεύθυνο για τη λειτουργία και των δύο τμημάτων τον κύριο **Ράπτη Χρήστο**.

Προπονητής της Κ-19 είναι ο κύριος **Τάσης Αλέξανδρος** κάτοχος διπλώματος UEFA A.

Υπεύθυνος Ανάπτυξης Υποδομών και Προπονήτης στην ομάδα Κ17 είναι ο κύριος **Ράπτης Χρήστος** κάτοχος διπλώματος UEFA A.

Επίσης λειτουργούν από το ερασιτεχνικό σωματείο οι ομάδες Κ16, Κ14, Κ12 και Κ10 με προπονητές που ορίζονται από το Δ.Σ σε συνεργασία με τον Υπεύθυνο Ανάπτυξης Υποδομών.

Υπεύθυνος φυσικής κατάστασης είναι ο κύριος **Χαρίσης Δημήτριος** ενώ για την εκγύμναση των τερματοφυλάκων είναι υπεύθυνος ο κύριος **Κατερίνης Δημήτριος**.

Ιατρός Υποδομών είναι ο κύριος **Μπαλτογιάννης Γιάννης**.

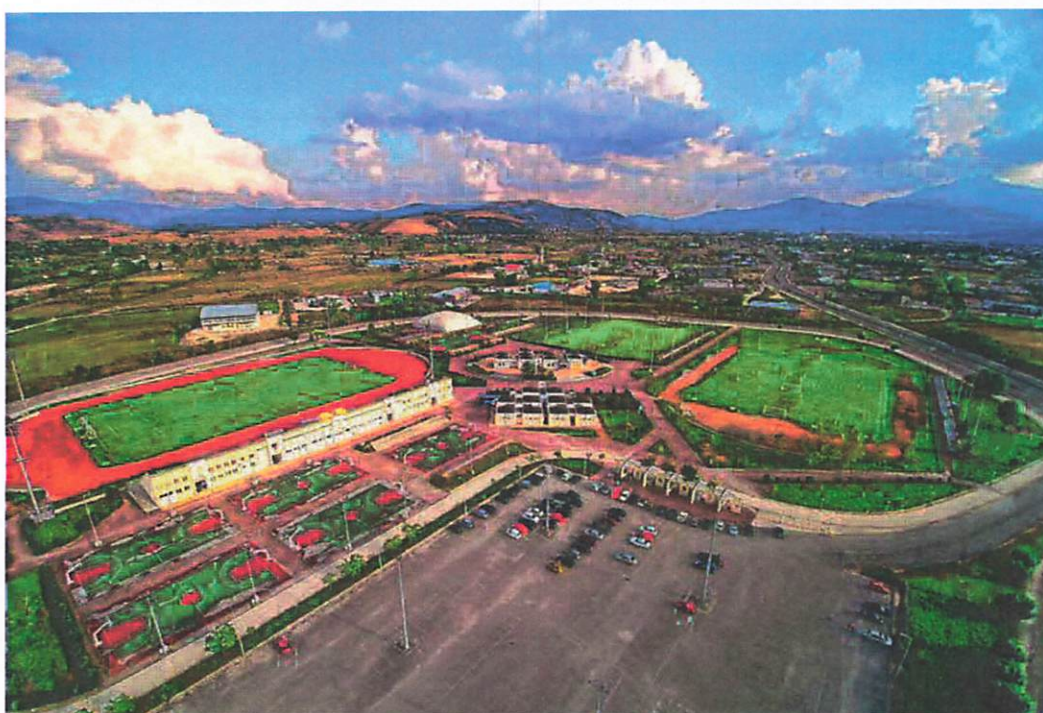
Φυσιοθεραπευτής υποδομών είναι ο κύριος **Σούκας Κωνσταντίνος**.

4) ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Η ομάδα μας πραγματοποιεί τις προπονήσεις της στο Π.Ε.Α.Κ.Ι Ανατολής. Εκεί διαθέτουμε:

- 3 γήπεδα κανονικών διαστάσεων
- Κλειστό γυμναστήριο
- Φυσιοθεραπευτήριο για την αποκατάσταση των τραυματισμών
- 2 αίθουσες αποδυτηρίων

Φωτογραφίες μπορείτε να βρείτε στο pasgiannina.gr



5) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Η ομάδα επενδύει ένα σημαντικό ποσό ετησίως για τη λειτουργία των τμημάτων υποδομών αναλογικά με τη γενικότερη οικονομική κατάσταση του συλλόγου. Τα τμήματα που είναι υπεύθυνα η Π.Α.Ε (Κ19 και Κ17) λειτουργούν χωρίς κάποια μηνιαία συνδρομή σε αντίθεση με τα μικρότερα τμήματα που λειτουργούν με ευθύνη του Ερασιτέχνη.

OUR #LEGACY IS OUR #FUTURE



ΑΡΘΡΟ 19 – ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ ε) - ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ 2025/26			
ΕΙΣΟΔΑ		ΕΞΟΔΑ	
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΟΣΟ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΟΣΟ
Ετήσιες συνδρομές παιδιών	0€	Μισθοδοσία προπονητικού	50.000€
Συμμετοχή στα δοκιμαστικά (trials)	0€	Έξοδα μετακίνησης	20.000€
Αποζημιώσεις κατάννησης	0€	Έξοδα αγώνων	7.000€
Συνεισφορά αλληλεγγύης	0€	Ιατροφαρμακευτικά έξοδα	3.000€
Solidarity Contribution (UEFA)	0€	Εξοπλισμός	3.000€
Χορηγίες	20.000€	Scouting	0€
Έσοδα από μετάδοση αγώνων (TV/Streaming rights)	0€	Έξοδα προετοιμασίας	0€
Χρηματοδότηση Π.Α.Ε.	20.000€	Μεταγραφές	0€
		Συμμετοχή σε τουρνουά	0€
		Έξοδα διαμονής	8.000€
		Παροχές σχετικές με τους αθλητές	7.000€
		Λοιπά	2.000€
Σύνολο Εισοδήμα	100.000€		

Μάκυνος, 16.02.2026

Για την Π.Α.Ε. Π.Α.Σ. ΠΑΝΝΙΝΑ 1966

Ο Πρόεδρος και Δ/νων Σύμβουλος



Χρυσόβασιλης Παναγιώτης

6) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Κ 10

Μεθοδικές Υποδείξεις

- **Χαρά του παιχνιδιού:** Η προπόνηση πρέπει να προσφέρει ευχαρίστηση και να διατηρεί το ενδιαφέρον των παιδιών.
- **Πολυπλευρικότητα:** Χρήση ποικιλίας ασκήσεων για την ανάπτυξη διαφορετικών κινητικών δεξιοτήτων.
- **Μικρά παιχνίδια:** Προτίμηση σε παιχνίδια με λίγους παίκτες (π.χ. 3v3, 4v4) για περισσότερες επαφές με τη μπάλα.
- **Ενθάρρυνση:** Θετική καθοδήγηση από τον προπονητή για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της πρωτοβουλίας.

Περιεχόμενα - Τεχνική

- **Έλεγχος και οδήγημα:** Βασικές ασκήσεις για την επαφή με τη μπάλα και την κατεύθυνσή της με διάφορα μέρη του ποδιού.
- **Ντρίμπλα:** Εκμάθηση της προσποίησης και της υπερπήδησης εμποδίων ή αντιπάλων.
- **Πάσα και υποδοχή:** Ανάπτυξη της ακρίβειας στη μεταβίβαση της μπάλας σε κοντινές αποστάσεις.
- **Τελειώματα:** Εισαγωγή στο σουτ και την προσπάθεια για επίτευξη τέρματος.

Περιεχόμενα - Τακτική

- **Ατομική Τακτική:** Κατανόηση των εννοιών "επίθεση" (έχω τη μπάλα) και "άμυνα" (δεν έχω τη μπάλα).
- **Τοποθέτηση:** Βασική εκμάθηση των χώρων του γηπέδου και της κίνησης προς το κενό.
- **Συνεργασία:** Εισαγωγή στη λογική του "παίζω με τον συμπαίκτη μου" για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Περιεχόμενα - Φυσική Κατάσταση

- **Συναρμογή:** Έμφαση στον συντονισμό των κινήσεων, την ισορροπία και την ευλυγισία.
- **Ταχύτητα:** Ανάπτυξη της ταχύτητας αντίδρασης μέσα από παιγνιώδεις μορφές και συναγωνισμούς.
- **Κινητική μάθηση:** Βελτίωση της γενικής αθλητικής ικανότητας μέσα από το τρέξιμο, τα άλματα και τις αλλαγές κατεύθυνσης.

Ψυχολογικοί Στόχοι

- **Ανάπτυξη Αυτοπεποίθησης:** Ενίσχυση της σιγουριάς του παιδιού για τις ικανότητές του μέσα από την επιβράβευση της προσπάθειας και όχι μόνο του αποτελέσματος.
- **Διαχείριση Συναισθημάτων:** Εκμάθηση της διαχείρισης της χαράς της νίκης αλλά και της απογοήτευσης της ήττας ή του λάθους.
- **Συγκέντρωση:** Βελτίωση της ικανότητας του παιδιού να εστιάζει στην οδηγία του προπονητή και στη ροή της άσκησης για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Παιδαγωγικοί Στόχοι

- **Κοινωνικοποίηση και Ομαδικότητα:** Καλλιέργεια του πνεύματος συνεργασίας και της αίσθησης ότι το παιδί ανήκει σε μια ομάδα.
- **Σεβασμός:** Εμπέδωση του σεβασμού προς τους κανόνες του παιχνιδιού, τους συμπαίκτες, τους αντιπάλους και τον προπονητή (Fair Play).
- **Πειθαρχία:** Συνέπεια στην ώρα προσέλευσης, στην αθλητική περιβολή και στην τήρηση του προγράμματος της προπόνησης.

Στόχοι Γενικού Περιεχομένου

- **Πολύπλευρη Κινητική Ανάπτυξη:** Καλλιέργεια όλων των βασικών κινητικών προτύπων (τρέξιμο, άλματα, ρίψεις, ισορροπία) ώστε το παιδί να αποκτήσει μια ολοκληρωμένη αθλητική βάση.
- **Υγιεινή και Φροντίδα:** Εκμάθηση βασικών κανόνων υγιεινής (π.χ. καθαριότητα μετά την προπόνηση) και σωστής φροντίδας του αθλητικού εξοπλισμού.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Κ12

Μεθοδικές Υποδείξεις

- **Χρυσή Ηλικία Μάθησης:** Η ηλικία αυτή θεωρείται η πλέον κατάλληλη για την απόκτηση και σταθεροποίηση κινητικών δεξιοτήτων.
- **Πολυπλευρικότητα:** Συνέχιση της πολύπλευρης εκπαίδευσης με αύξηση της δυσκολίας.
- **Μικρά Παιχνίδια:** Χρήση παιγνιδιών μορφών (π.χ. 7v7) που επιτρέπουν πολλές επαφές με τη μπάλα και λήψη αποφάσεων.
- **Διόρθωση:** Έμφαση στη λεπτομέρεια της κίνησης και στη σωστή εκτέλεση της τεχνικής.

Περιεχόμενα - Τεχνική

- **Τελειοποίηση Βασικών Δεξιοτήτων:** Έμφαση στην ακρίβεια της πάσας, τον έλεγχο και το οδήγημα της μπάλας.

- **Τεχνική υπό Πίεση:** Εκτέλεση τεχνικών στοιχείων με την παρουσία αντιπάλου και σε περιορισμένο χρόνο/χώρο.
- **Κεφαλιά:** Εισαγωγή και εκμάθηση της σωστής τεχνικής της κεφαλιάς.
- **Χρήση και των δύο ποδιών:** Συστηματική καλλιέργεια της ικανότητας χρήσης και του "κακού" ποδιού.

Περιεχόμενα - Τακτική

- **Ατομική Τακτική:** Ανάπτυξη του 1v1 σε επίθεση και άμυνα.
- **Υπο-ομαδική Τακτική:** Συνεργασία 2 ή 3 παικτών (π.χ. "ένα-δύο", overlap).
- **Ειδικές Θέσεις:** Πρώτη επαφή με τους ρόλους και τις ευθύνες των διαφορετικών θέσεων στο γήπεδο.
- **Μετάβαση (Transition):** Κατανόηση της γρήγορης αλλαγής από την άμυνα στην επίθεση και το αντίστροφο.

Περιεχόμενα - Φυσική Κατάσταση

- **Συναρμογή:** Περαιτέρω βελτίωση του συντονισμού και της ισορροπίας μέσω πιο σύνθετων ασκήσεων.
- **Ταχύτητα:** Έμφαση στην ταχύτητα αντίδρασης και την κινητική ταχύτητα (σπριντ μικρών αποστάσεων).
- **Ευλυγισία:** Διατήρηση και βελτίωση της ελαστικότητας των μυών.

Ψυχολογικοί Στόχοι

- **Αυτονομία:** Ενθάρρυνση του αθλητή να παίρνει πρωτοβουλίες μέσα στο παιχνίδι.
- **Ανθεκτικότητα:** Εκμάθηση της προσπάθειας μέχρι το τέλος, ανεξαρτήτως σκορ.
- **Αποδοχή Κριτικής:** Δημιουργία κλίματος όπου ο αθλητής δέχεται τις υποδείξεις ως μέσο βελτίωσης.

Παιδαγωγικοί Στόχοι

- **Ομαδική Συνείδηση:** Ενίσχυση της φιλίας και της αλληλοϋποστήριξης μεταξύ των συμπαικτών.
- **Αυτοπειθαρχία:** Τήρηση των κανόνων της ομάδας και του "ευ αγωνίζεσθε".
- **Σεβασμός στους Θεσμούς:** Κατανόηση της ιστορίας και των αξιών του συλλόγου.

Στόχοι Γενικού Περιεχομένου

- **Σχολική Πρόοδος:** Η συνέπεια στο σχολείο παραμένει αδιαπραγμάτευτη προϋπόθεση.
- **Αθλητικός Τρόπος Ζωής:** Υιοθέτηση σωστών συνηθειών διατροφής και ξεκούρασης.
- **Συνεργασία με Γονείς:** Τακτική ενημέρωση για την πρόοδο του παιδιού σε όλα τα επίπεδα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Κ 14

Μεθοδικές Υποδείξεις

- **Μετάβαση στο 11v11:** Η ηλικία αυτή αποτελεί το κρίσιμο στάδιο μετάβασης από τα μικρά παιχνίδια στο πλήρες ποδόσφαιρο.
- **Ανάπτυξη Τακτικής Σκέψης:** Η προπόνηση γίνεται πιο απαιτητική σε πνευματικό επίπεδο, με έμφαση στην κατανόηση του παιχνιδιού.
- **Προσομοίωση Αγώνα:** Χρήση ασκήσεων που αναπαράγουν πραγματικές συνθήκες αγώνα για τη βελτίωση της λήψης αποφάσεων.
- **Εξειδίκευση:** Έναρξη της πιο στοχευμένης εκπαίδευσης ανά θέση και γραμμή παιχνιδιού.

Περιεχόμενα - Τεχνική

- **Σταθεροποίηση Δεξιοτήτων:** Τελειοποίηση όλων των τεχνικών στοιχείων (πάσα, υποδοχή, ντρίμπλα) σε συνθήκες μέγιστης ταχύτητας και πίεσης αντιπάλου.
- **Τεχνική ανά Θέση:** Εκμάθηση εξειδικευμένων τεχνικών κινήσεων ανάλογα με τη θέση του παίκτη (π.χ. σέντρες για ακραίους, επεμβάσεις για αμυντικούς).
- **Στατικές Φάσεις:** Εισαγωγή στην τεχνική εκτέλεσης κόρνερ, φάουλ και πέναλτι.

Περιεχόμενα - Τακτική

- **Ομαδική Τακτική:** Εκπαίδευση στις γραμμές (άμυνα, κέντρο, επίθεση) και τη μεταξύ τους σύνδεση.
- **Συστήματα Παιχνιδιού:** Κατανόηση και εφαρμογή συγκεκριμένων σχηματισμών και των απαιτήσεών τους.
- **Στρατηγική:** Ανάπτυξη του τρόπου ανάπτυξης της επίθεσης και της οργάνωσης της άμυνας.

Περιεχόμενα - Φυσική Κατάσταση

- **Αντοχή:** Σταδιακή εισαγωγή στην αερόβια αντοχή μέσω της προπόνησης με μπάλα.
- **Δύναμη:** Ασκήσεις με το βάρος του σώματος για τη βελτίωση της σταθερότητας και της προστασίας από τραυματισμούς.
- **Ταχύτητα και Εκρηκτικότητα:** Έμφαση στα πρώτα βήματα και στις αλλαγές κατεύθυνσης.

Ψυχολογικοί Στόχοι

- **Αγωνιστικότητα:** Καλλιέργεια της θέλησης για τη νίκη μέσα από το "ευ αγωνίζεσθε".
- **Αυτοέλεγχος:** Διατήρηση της ψυχραιμίας και της συγκέντρωσης σε δύσκολες στιγμές του αγώνα.
- **Πνεύμα Νικητή:** Διαμόρφωση ισχυρής προσωπικότητας έτοιμης να ανταπεξέλθει στον ανταγωνισμό.

Παιδαγωγικοί Στόχοι

- **Ηγετικές Ικανότητες:** Ενθάρρυνση των αθλητών να αναλαμβάνουν ευθύνες και να καθοδηγούν τους συμπαίκτες τους.
- **Συνεργασία και Αλληλεγγύη:** Ενίσχυση των δεσμών της ομάδας και της κοινής προσπάθειας.
- **Κοινωνική Υπευθυνότητα:** Διαμόρφωση σωστών προτύπων συμπεριφοράς εντός και εκτός γηπέδου.

Στόχοι Γενικού Περιεχομένου

- **Σχολική Επιτυχία:** Η ακαδημαϊκή πορεία παραμένει ο κεντρικός πυλώνας, με το σύλλογο να διασφαλίζει ότι ο αθλητισμός δεν την εμποδίζει.
- **Επαγγελματική Νοοτροπία:** Πρώτη επαφή με τις απαιτήσεις και τις θυσίες που χρειάζεται ένας επαγγελματίας αθλητής.
- **Προσήλωση στο Σύλλογο:** Εμπέδωση των αξιών και της ιστορίας του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ K16

Μεθοδικές Υποδείξεις

- **Προθάλαμος Αγωνιστικών Τμημάτων:** Η K-16 αποτελεί το στάδιο προετοιμασίας για την ένταξη στις ομάδες K-17 και K-19 της ΠΑΕ.
- **Υψηλή Ένταση:** Η προπόνηση προσομοιάζει σε επαγγελματικά πρότυπα, με αυξημένες απαιτήσεις σε ρυθμό και πίεση.
- **Αγωνιστική Καθοδήγηση:** Έμφαση στη σωστή νοοτροπία εντός του αγωνιστικού χώρου και την τήρηση του πλάνου του προπονητή.

Περιεχόμενα - Τεχνική

- **Μεγιστοποίηση Απόδοσης:** Τελειοποίηση των τεχνικών δεξιοτήτων σε συνθήκες μέγιστης κούρασης και αγωνιστικής έντασης.
- **Εξειδίκευση ανά Θέση:** Στοχευμένη εκπαίδευση για τις ειδικές απαιτήσεις κάθε θέσης (π.χ. κινήσεις φορ, αμυντική τοποθέτηση στόπερ).
- **Λήψη Αποφάσεων:** Η τεχνική χρησιμοποιείται ως εργαλείο για τη γρήγορη και αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων μέσα στο παιχνίδι.

Περιεχόμενα - Τακτική

- **Ομαδική Τακτική:** Πλήρης κατανόηση των συστημάτων παιχνιδιού και των παραλλαγών τους κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- **Στρατηγική και Ανάλυση:** Εισαγωγή στην ανάλυση του αντιπάλου και την προσαρμογή της στρατηγικής της ομάδας.

- **Διαχείριση Αγώνα:** Εκπαίδευση στον τρόπο ελέγχου του ρυθμού και τη διαχείριση του αποτελέσματος.

Περιεχόμενα - Φυσική Κατάσταση

- **Ανάπτυξη Δύναμης:** Προγράμματα για τη βελτίωση της μυϊκής ισχύος και της αντοχής στη δύναμη.
- **Αερόβια και Αναερόβια Ικανότητα:** Στοχευμένη βελτίωση της αντοχής για την ανταπόκριση στις υψηλές απαιτήσεις του 90λεπτου.
- **Πρόληψη Τραυματισμών:** Ειδικές ασκήσεις σταθεροποίησης και αποκατάστασης.

Ψυχολογικοί Στόχοι

- **Διαχείριση Πίεσης:** Προετοιμασία για το ανταγωνιστικό περιβάλλον του επαγγελματικού ποδοσφαίρου.
- **Αυτοπεποίθηση και Ηγεσία:** Ανάπτυξη ισχυρών προσωπικοτήτων που μπορούν να πάρουν την ομάδα πάνω τους.
- **Πνευματική Συγκέντρωση:** Διατήρηση της προσήλωσης στο στόχο καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν.

Παιδαγωγικοί Στόχοι

- **Επαγγελματική Συνείδηση:** Κατανόηση των ευθυνών και των θυσιών που απαιτούνται για την ανέλιξη στην πρώτη ομάδα.
- **Fair Play και Ήθος:** Διατήρηση των αξιών του συλλόγου ακόμη και σε συνθήκες έντονου ανταγωνισμού.
- **Συνεργασία:** Ενίσχυση της συνοχής της ομάδας ως βασικό στοιχείο επιτυχίας.

Στόχοι Γενικού Περιεχομένου

- **Συνέχιση Σχολικής Εκπαίδευσης:** Η ΠΑΕ διασφαλίζει ότι κανένας αθλητής δεν εμποδίζεται από την υποχρεωτική του εκπαίδευση.
- **Στελέχωση Τμημάτων Υποδομής ΠΑΕ:** Κύριος στόχος είναι η προώθηση των καλύτερων αθλητών στις ομάδες K-17 και K-19.
- **Κοινωνική Πρόοδος:** Διαμόρφωση χαρακτήρων που θα είναι χρήσιμα μέλη της κοινωνίας, ανεξάρτητα από την ποδοσφαιρική τους εξέλιξη.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Κ 17

Τεχνική

- **Τελειοποίηση δεξιοτήτων:** Έμφαση στη μέγιστη ταχύτητα εκτέλεσης όλων των τεχνικών στοιχείων (πάσα, υποδοχή, ντρίμπλα) υπό συνθήκες μεγάλης πίεσης.
- **Εξειδίκευση ανά θέση:** Εμβάθυνση στις τεχνικές απαιτήσεις της συγκεκριμένης θέσης που αγωνίζεται ο κάθε ποδοσφαιριστής.
- **Στατικές φάσεις:** Συστηματική προπόνηση σε εκτελέσεις φάουλ, κόρνερ

Τακτική

- **Ομαδική Τακτική:** Πλήρης κατανόηση και εφαρμογή των συστημάτων παιχνιδιού και της στρατηγικής της ομάδας.
- **Υπο-ομαδική Τακτική:** Συνεργασία μεταξύ των γραμμών και αυτοματοποιημένες κινήσεις ανάλογα με τη φάση του παιχνιδιού.
- **Ανάλυση αντιπάλου:** Εισαγωγή στον τρόπο ανάγνωσης του παιχνιδιού του αντιπάλου και προσαρμογή της τακτικής συμπεριφοράς.

Φυσική Κατάσταση

- **Μεγιστοποίηση αντοχής και δύναμης:** Προγράμματα υψηλής έντασης για τη βελτίωση της αερόβιας/αναερόβιας ικανότητας και της μυϊκής ισχύος.
- **Ταχύτητα:** Έμφαση στην εκρηκτικότητα και την ταχύτητα αντίδρασης.
- **Πρόληψη τραυματισμών:** Ειδικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και αποκατάστασης για την προστασία των αθλητών.

Ψυχολογική Προπόνηση

- **Διαχείριση πίεσης:** Προετοιμασία για τις απαιτήσεις του ανταγωνιστικού ποδοσφαίρου και τη διαχείριση του άγχους.
- **Αυτοπεποίθηση και Ηγεσία:** Ανάπτυξη προσωπικότητας και ανάληψη πρωτοβουλιών μέσα στον αγώνα.
- **Προσήλωση στο στόχο:** Καλλιέργεια της νοοτροπίας του νικητή και της επαγγελματικής προσέγγισης.

Το Παιχνίδι

- **Προσομοίωση επαγγελματικών συνθηκών:** Οι αγώνες και οι προπονήσεις διεξάγονται σε ρυθμούς που προετοιμάζουν τον αθλητή για την πρώτη ομάδα.
- **Αγωνιστική πειθαρχία:** Πιστή εφαρμογή του πλάνου του προπονητή και σωστή συμπεριφορά (Fair Play) εντός και εκτός γηπέδου.
- **Στόχος η προώθηση:** Το παιχνίδι χρησιμεύει ως το τελικό στάδιο αξιολόγησης για τη μετάβαση στην Κ-19 ή την επαγγελματική ομάδα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Κ19

Τεχνική

- **Τελειοποίηση και Μεγιστοποίηση:** Έμφαση στη μέγιστη ταχύτητα εκτέλεσης όλων των τεχνικών στοιχείων κάτω από ακραία πίεση χρόνου και χώρου.
- **Εξειδικευμένη Τεχνική:** Προπόνηση προσαρμοσμένη αποκλειστικά στις ανάγκες της θέσης του κάθε παίκτη, ώστε να είναι έτοιμος για τις απαιτήσεις της πρώτης ομάδας.
- **Στατικές Φάσεις:** Λεπτομερής εκπαίδευση σε επιθετικές και αμυντικές στατικές φάσεις (φάουλ, κόρνερ).

Τακτική

- **Επαγγελματική Προσέγγιση:** Πλήρης κατανόηση της τακτικής φιλοσοφίας του συλλόγου και εφαρμογή σύνθετων συστημάτων παιχνιδιού.
- **Ανάλυση και Προσαρμογή:** Ικανότητα ανάγνωσης του παιχνιδιού του αντιπάλου και άμεση τακτική προσαρμογή κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- **Στρατηγική Νίκης:** Έμφαση στη διαχείριση του αποτελέσματος και στην αγωνιστική πειθαρχία.

Φυσική Κατάσταση

- **Ανάπτυξη σε Επαγγελματικά Πρότυπα:** Μεγιστοποίηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, καθώς και της μυϊκής ισχύος και εκρηκτικότητας.
- **Ειδική Ενδυνάμωση:** Εξατομικευμένα προγράμματα δύναμης και πρόληψης τραυματισμών.
- **Αποκατάσταση:** Εκπαίδευση στη σημασία της σωστής αποκατάστασης, διατροφής και ξεκούρασης.

Ψυχολογική Προπόνηση

- **Πνευματική Ετοιμότητα:** Προετοιμασία για τη μετάβαση στον επαγγελματισμό και τη διαχείριση της υψηλής πίεσης.
- **Ηγετική Προσωπικότητα:** Ανάπτυξη ισχυρού χαρακτήρα, αυτοπεποίθησης και ικανότητας λήψης κρίσιμων αποφάσεων.
- **Στοχοθεσία:** Προσήλωση στον στόχο της καθιέρωσης στην επαγγελματική ομάδα.

Το Παιχνίδι

- **Προσομοίωση :** Οι αγώνες και οι προπονήσεις γίνονται σε ρυθμούς αντίστοιχους με αυτούς της πρώτης ομάδας.
- **Τελική Αξιολόγηση:** Το παιχνίδι αποτελεί το πεδίο για την τελική αξιολόγηση των ποδοσφαιριστών προς προώθηση στην πρώτη ομάδα (στόχος 2-4 παίκτες ανά σεζόν).
- **Ήθος και Αξίες:** Πιστή τήρηση των κανόνων του "ευ αγωνίζεσθε" και εκπροσώπηση των αξιών του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ.

ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Τα δύο τμήματα υποδομών της Π.Α.Ε. προπονούνται 4 φορές την εβδομάδα και στο τέλος αυτής παίζουν το παιχνίδι πρωταθλήματος.

	<i>Δευτέρα</i>	<i>Τρίτη</i>	<i>Τετάρτη</i>	<i>Πέμπτη</i>	<i>Παρασκευή</i>	<i>Σάββατο</i>	<i>Κυριακή</i>
<i>Κ</i>	15:00	ΡΕΠΟ	15:00	15:00	15:00	ΠΑΙΧΝΙΔΙ	ΡΕΠΟ
<i>19</i>	-		-	-	-		
	16:30		16:30	16:30	16:30		
<i>Κ</i>	15:00	ΡΕΠΟ	15:00	15:00	15:00	ΡΕΠΟ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ
<i>17</i>	-		-	-	-		
	16:30		16:30	16:30	16:30		

7) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Η ομάδα έχει εντάξει στο πρόγραμμα της εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες για την ανάπτυξη του αθλήματος αλλά και για τη γαλούχηση των νεαρών αθλητών στα σωστά πρότυπα. Η εκπαίδευση λοιπόν περιλαμβάνει

A) ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης για τους **κανόνες του παιχνιδιού** περιλαμβάνει τις εξής βασικές προβλέψεις και δραστηριότητες:

- **Σκοπός της εκπαίδευσης:** Η εμπέδωση των κανόνων στοχεύει στη διαπαιδαγώγηση των ποδοσφαιριστών με τις αρχές του "ευ αγωνίζεσθαι", την καλλιέργεια του σεβασμού προς τους θεσμούς και την αποφυγή αντιαθλητικών συμπεριφορών
- **Περιεχόμενο προγράμματος:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ειδικές ενότητες διδασκαλίας των κανονισμών διαιτησίας
- **Συνεργασία με ειδικούς:** Για την αρτιότερη ενημέρωση των αθλητών, ο σύλλογος αξιοποιεί συστάσεις και συνεργασίες με διαιτητές, οι οποίοι συμβάλλουν στην κατανόηση των σύγχρονων κανονισμών του αθλήματος.

Επιπλέον, η γνώση των κανόνων θεωρείται αναπόσπαστο κομμάτι της **πνευματικής καλλιέργειας** που επιδιώκει η ακαδημία, ώστε οι παίκτες να είναι έτοιμοι σε όλες τις παραμέτρους (τεχνική, τακτική, συμπεριφορά) πριν στελεχώσουν την επαγγελματική ομάδα.

Για αυτή την ποδοσφαιρική σεζόν το σεμινάριο είναι προγραμματισμένο για τις 24.02.2026

B) ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

- **Σκοπός:** Η προστασία της υγείας των αθλητών και η διασφάλιση της ισότιμης συμμετοχής στους αγώνες
- **Περιεχόμενο:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ενημερωτικές συναντήσεις και σεμινάρια όπου αναλύονται οι κίνδυνοι από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών και οι επιπτώσεις τους στον ανθρώπινο οργανισμό.
- **Ενημέρωση:** Οι ποδοσφαιριστές ενημερώνονται για τη λίστα των απαγορευμένων ουσιών, όπως αυτή ορίζεται από τους αρμόδιους εθνικούς και διεθνείς οργανισμούς αντι-ντόπινγκ
- **Πρόληψη:** Δίνεται έμφαση στην πρόληψη μέσω της σωστής διατροφής και της χρήσης μόνο εγκεκριμένων σκευασμάτων, πάντα υπό την επίβλεψη του ιατρικού επιτελείου της ομάδας.

- **Στόχος:** Η διαμόρφωση αθλητικής συνείδησης που βασίζεται στις αξίες του καθαρού αθλητισμού και του σεβασμού στους κανονισμούς.

Για αυτή την ποδοσφαιρική σεζόν το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε στις 18/02/2026

Γ) ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ

- **Περιεχόμενο:** Διοργάνωση βιωματικών εργαστηρίων και ομιλιών που αναδεικνύουν την πολυπολιτισμικότητα του ποδοσφαίρου και την ισότητα όλων των αθλητών ανεξαρτήτως καταγωγής, χρώματος ή θρησκείας.
- **Σκοπός:** Η εμπέδωση του σεβασμού στη διαφορετικότητα και η διαμόρφωση αθλητών με ισχυρό ηθικό υπόβαθρο που θα λειτουργούν ως πρότυπα κοινωνικής συνοχής εντός και εκτός γηπέδων.

Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε στις 18/02/2026

Δ) ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΩΝ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΑΓΩΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

- **Περιεχόμενο Εκπαίδευσης:** Οι αθλητές ενημερώνονται για τους κινδύνους και τις παγίδες της χειραγώγησης αγώνων, καθώς και για τις ολέθριες συνέπειες που έχει τέτοια εμπλοκή στην καριέρα τους και στο άθλημα γενικότερα.
- **Σκοπός:** Η διαφύλαξη της ακεραιότητας του αθλήματος και η διαμόρφωση ποδοσφαιριστών που λειτουργούν με βάση τις αρχές της αξιοκρατίας και του «ευ αγωνίζεσθαι».
- **Πρόληψη «Κακοτοπιών»:** Μέσω συζητήσεων και δραστηριοτήτων, επιδιώκεται η πνευματική καλλιέργεια των νέων ώστε να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν αντιαθλητικές πρακτικές ή εξωγενείς πιέσεις για αλλοίωση αποτελεσμάτων.
- **Επαγγελματική Ετοιμότητα:** Ειδικά για τα μεγαλύτερα τμήματα (Κ17, Κ19), η ενημέρωση αυτή είναι κρίσιμη, καθώς οι αθλητές προετοιμάζονται για το ανταγωνιστικό περιβάλλον του επαγγελματικού ποδοσφαίρου όπου οι απαιτήσεις για διαφάνεια είναι μέγιστες.

Η εκπαίδευση αυτή στοχεύει στη δημιουργία αθλητών που θα αποτελούν πρότυπα σωστής συμπεριφοράς, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη των φιλάθλων προς την ομάδα και το ποδόσφαιρο.

Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε στις 18/02/2026

8) ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Με την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου, οι αθλητές των τμημάτων υποδομής περνούν υποχρεωτικά από ιατρικό έλεγχο. Ξεκινάμε από καρδιολογικό, αιματολογικό και συνεχίζουμε με ορθοπεδικό έλεγχο. Σε κάθε προπονητική μονάδα παραβρίσκεται φυσιοθεραπευτής και ιατρός. Οι τραυματίες υποβάλλονται σε διαγνωστικές εξετάσεις ύστερα από γνωμάτευση του επικεφαλής ιατρού μας Ριστάνη Σταύρου (ορθοπεδικός) και ακολουθεί το στάδιο της αποκατάστασης, με συνεργασία του ιατρού και του φυσιοθεραπευτή της ομάδας. Παράλληλα δίνονται κατευθύνσεις για την διατροφή των αθλητών. Τα έξοδα επιβαρύνουν εξ ολοκλήρου την ομάδα.

Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε στις 19/02/2026

9) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Η αξιολόγηση του προγράμματος ανάπτυξης υποδομών γίνεται στο τέλος κάθε αγωνιστικής περιόδου και περιλαμβάνει:

- Αξιολόγηση των ποδοσφαιριστών (ατομική καρτέλα και γενική αναφορά)
- Αξιολόγηση του προγράμματος
- Αξιολόγηση όλων των εμπλεκόμενων στελεχών τις ομάδας (προπονητές, team managers κλπ)
- Αξιολόγηση του προϋπολογισμού και πρόταση για τον προϋπολογισμό της επόμενης αγωνιστικής περιόδου
- Αξιολόγηση των συνθηκών (εγκαταστάσεις, παροχές κλπ)
- Προτάσεις για νέους ποδοσφαιριστές

10) ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η Π.Α.Ε. Π.Α.Σ. ΓΙΑΝΝΙΝΑ 1966, έχει επενδύσει πάνω στο πρόγραμμα υποδομών, καθώς δεν είναι λίγοι οι αθλητές που πλέον αγωνίζονται στην πρώτη ομάδα και προέρχονται από τα σπλάχνα της. Η οικονομική κατάσταση της ομάδας κάνει επιβεβλημένη την ανάγκη συνέχισης και επιτυχίας του προγράμματος. Το πρόγραμμα βρίσκεται στο 3^ο έτος και συνολικά έχει διάρκεια 5 έτη.

11) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Κάθε Σεπτέμβριο και Δεκέμβριο η ομάδα πραγματοποιεί δοκιμαστικά για τη στελέωση των τμημάτων υποδομής. Για την συμμετοχή στα δοκιμαστικά, θα πρέπει

ο υποψήφιος να έχει ολοκληρώσει τη διαδικασία εγγραφής, η οποία περιλαμβάνει τα κάτωθι:

1. Αίτηση συμμετοχής που αποστέλλεται στο info@pasgiannina.gr
2. Φωτοτυπία ταυτότητας
3. Κάρτα υγείας αθλητή

12) ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στον Κο. Ράπτη Χρήστο, Υπεύθυνο Ανάπτυξης Υποδομών στο e-mail: info@pasgiannina.gr

Ιωάννινα, 20.02.2026

Για την Π.Α.Ε. Π.Α.Σ. ΓΙΑΝΝΙΝΑ 1966

Ο Επικεφαλής Προγράμματος
Ανάπτυξης Υποδομών



Ράπτης Χρήστος



Ο Πρόεδρος & Δ/νων Σύμβουλος



Χριστοβασίλης Παναγιώτης