|  |
| --- |
| **ΘΕΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **4 πεδία** | **Τεχνική** | **Τακτική** | **Φυσικές ικανότητες** | **Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες** |
| **Έμφαση** |  |  |  |  |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :** | **ΤΜΗΜΑ :**  | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ :** |
| **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  |  |  |
| **ΘΕΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **4 πεδία** | **Τεχνική** | **Τακτική** | **Φυσικές ικανότητες** | **Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες** |
| **Έμφαση** |  |  |  |  |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :** | **ΤΜΗΜΑ :**  | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ :** |
| **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα προθερμανσης 1.png** |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\κυριως μερος 1.png** |  |
| **ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  | C:\Users\csiskos\Desktop\κυριως μερος 1.png |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\small side games.png** |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα τελικο παιχνιδι.png** |  |
| **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **ΘΕΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **4 πεδία** | **Τεχνική** | **Τακτική** | **Φυσικές ικανότητες** | **Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες** |
| **Έμφαση** |  |  |  |  |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :** | **ΤΜΗΜΑ :**  | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ :** |
| **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\small side games.png** |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα προθερμανσης 1.png** |  |
| **ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  | C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα προθερμανσης 1.png |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\small side games.png** |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα τελικο παιχνιδι.png** |  |
| **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  |  |  |
| **ΘΕΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **4 πεδία** | **Τεχνική** | **Τακτική** | **Φυσικές ικανότητες** | **Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες** |
| **Έμφαση** |  |  |  |  |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :** | **ΤΜΗΜΑ :**  | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ :** |
| **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα προθερμανσης 1.png** |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\κυριως μερος 1.png** |  |
| **ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  | C:\Users\csiskos\Desktop\functional 1.png |   |
|  | C:\Users\csiskos\Desktop\κυριως μερος 1.png |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα τελικο παιχνιδι.png** |  |
| **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **ΘΕΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ :**  |
| **4 πεδία** | **Τεχνική** | **Τακτική** | **Φυσικές ικανότητες** | **Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες** |
| **Έμφαση** |  |  |  |  |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :** | **ΤΜΗΜΑ :**  | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ :** |
| **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα προθερμανσης 1.png** |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\κυριως μερος 1.png** |  |
| **ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  | C:\Users\csiskos\Desktop\functional 2.png |   |
|  | C:\Users\csiskos\Desktop\κυριως μερος 1.png |  |
|  | **C:\Users\csiskos\Desktop\σχημα τελικο παιχνιδι.png** |  |
| **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** | **ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ** |
|  |  |  |