|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | |
|  | |  | |  | |