



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΕΚΔΟΣΗ 2 – ΕΤΟΣ 2025

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόγραμμα Ανάπτυξης Υποδομών

	ΣΕΛ
α) Σκοπός και Φιλοσοφία του Προγράμματος	3
β) Οργάνωση Τομέα Υποδομών	9
γ) Προσωπικό	10
δ) Υποδομές	11
ε) Οικονομικοί Πόροι	12
ζ) Ποδοσφαιρικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα	13
η) Εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες	22
- η 1) Κανόνες του Παιχνιδιού,	
- η 2) Καταπολέμηση της φαρμακοδιέγερσης,	
- η 3) Πρόγραμμα εκπαίδευσης για την ακεραιότητα,	
- η 4) Καταπολέμηση του ρατσισμού	
θ) Ιατροφαρμακευτική υποστήριξη για τους νεαρούς ποδοσφαιριστές	24
ι) Διαδικασία Αξιολόγησης των Αποτελεσμάτων και της Επίτευξης των στόχων του Προγράμματος	24
κ) Διάρκεια του Προγράμματος	25
<u>Παράρτημα</u>	27



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ΣΚΟΠΟΣ & ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Οι μεγάλες επιτυχίες του συλλόγου μας, οι συνεχείς άνοδοι από τις τοπικές κατηγορίες έως το πρωτάθλημα της SUPER LEAGUE1 καθώς και οι επιτυχίες στην Ευρώπη, είχαν σαν αποτέλεσμα πολλά μικρά παιδιά της περιοχής μας να ενταχθούν στο δυναμικό του Αστήρα Τρίπολης .

Η ΠΑΕ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ , θεωρεί ότι η ανάπτυξη του τομέα υποδομών είναι μεγάλης σημασίας για τον σύλλογο και μπορεί να αποφέρει σημαντικά μακροπρόθεσμα οφέλη. Κύριοι στόχοι του προγράμματος είναι:

- α. Η προσέλκυση νέων παιδιών στις ακαδημίες του συλλόγου και η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο.
- β. Η εκμάθηση από νεαρή ηλικία των κανόνων του «ευ αγωνίζεσθαι», των βασικών ποδοσφαιρικών τεχνικών και η προοδευτική ανάπτυξη των τεχνικών, τακτικών και φυσικών ικανοτήτων.
- γ. Η μελλοντική στελέχωση της πρώτης ομάδας με ποδοσφαιριστές προερχόμενους από τα τμήματα υποδομής του συλλόγου.
- δ. Η δημιουργία μιας νέας ευρείας μάζας όχι μόνο αθλητών αλλά και φιλάθλων, γαλουχημένων με τα σωστά πρότυπα συμπεριφοράς εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων.

Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ προσδοκά την αθρόα προσέλευση παιδιών ανεξαρτήτως φύλου, γλώσσας, θρησκείας, ηλικίας, εθνικότητας και φυλής. Το πρόγραμμα αυτό αποτελεί μια τεράστια ευκαιρία για όλους.

Για τα παιδιά που θα έχουν την ευκαιρία να αθληθούν, να παίξουν και να διασκεδάσουν, να κοινωνικοποιηθούν ερχόμενα σε επαφή με άλλα παιδιά, να διαμορφώσουν ένα σύστημα αξιών και αρχών, να αποκτήσουν αυτοπειθαρχία και να αναπτύξουν το αίσθημα της υπευθυνότητας, να μάθουν να αγωνίζονται σε ομαδικό επίπεδο, να υπόκεινται σε κανόνες τους οποίους θα σέβονται και να εφαρμόζουν το «ευ αγωνίζεσθαι», να αναπτύξουν τις φυσικές και τεχνικές τους αρετές και να γνωρίσουν από κοντά ποδοσφαιριστές-πρότυπα του συλλόγου.

Για τους γονείς που θα είναι ήσυχτοι ότι τα παιδιά τους θα βρίσκονται σε ένα όμορφο και ασφαλές περιβάλλον κάνοντας αυτό που λατρεύουν, που θα αποτραβηχτούν από άλλες επικίνδυνες ή βλαβερές δραστηριότητες, που θα μπορούν να διασκεδάσουν και να αθληθούν σωστά υπό την καθοδήγηση εξειδικευμένων προπονητών και να αποκτήσουν την προοπτική μιας επαγγελματικής σταδιοδρομίας.

Για το ελληνικό ποδόσφαιρο που θα ωφεληθεί μακροπρόθεσμα με την παραγωγή ταλέντων που θα στελεχώσουν μελλοντικά τις εθνικές μας ομάδες.

Η αίσθηση ευθύνης που διακατέχει τους διοικούντες του συλλόγου για την συντήρηση των επιτυχιών του Αρκαδικού και κατ επέκταση του Ελληνικού ποδοσφαίρου, μόνο θετικά αποτελέσματα επέφερε. Η Ακαδημία του Αστήρα Τρίπολης λειτουργεί πλέον σε επαγγελματικά πρότυπα.



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ASTERAS AKTOR

Μεγαλύτερη διαφήμιση για τα τμήματα υποδομών είναι η δουλειά που γίνεται σε όλες τις ηλικίες και η πολιτική του συλλόγου να προωθεί αυτά τα παιδιά στην επαγγελματική ομάδα.

Για να εξασφαλιστεί αυτό το επίπεδο δουλειάς, ο σύλλογος επιλέγει έμπειρους προπονητές με πτυχία UEFA PRO και UEFA A' και καθηγητών Φυσικής Αγωγής, ώστε να εξασφαλίζεται και η παιδαγωγική τους επάρκεια, που είναι τόσο απαραίτητη σε αυτές τις ηλικίες.

Φροντίζουμε ο προπονητής της ομάδας Κ - 19 που έχει και την κύρια ευθύνη, να είναι έμπειρος και καταξιωμένος στο χώρο του με εμπειρία στην προώθηση ταλέντων σε επαγγελματικές ομάδες.

Τα τμήματα χωρίζονται ανάλογα με την ηλικία σε:

- Τμήματα κάτω των 10 ετών
- Τμήματα 10-14
- Ομάδα Κ 15
- Ομάδα Κ 17
- Ομάδα Κ 19

Για τα τμήματα κάτω των 10 ετών καλούμε όλα τα παιδιά της πόλης μας και των γύρω περιοχών, ανεξάρτητα από το επίπεδό τους, να έλθουν στο σύλλογο, να χαρούν την επαφή τους με το άθλημα, να γυμναστούν να παίξουν και να κερδίσουν γενικά όλα όσα το ωραίο άθλημα του ποδοσφαίρου μπορεί να προσφέρει

Από αυτά τα παιδιά τα πιο ικανά θα στελεχώσουν τις αγωνιστικές ομάδες. Τα υπόλοιπα θέλουμε μαζί με τις οικογένειες τους να γίνουν πιστοί φίλοι και οπαδοί μας.

Είναι προφανές ότι από τα παιδιά των ομάδων αυτών, λίγα θα είναι αυτά που με το ταλέντο τους και την ευστροφία τους στο μέλλον θα μπορέσουν να μεταπηδήσουν στην επαγγελματική ομάδα. Τα παιδιά αυτά είναι για μας οι παίκτες – στόχοι.

Η προπόνηση σε αυτές, καθώς και σε όλες τις ομάδες, είναι σχολαστική και επιμένουμε ώστε να μην υπάρχουν κενά στην εκπαίδευση τους. Φροντίζουμε για την άρτια σωματική, ψυχολογική και πνευματική τους προετοιμασία.

Βλέπουμε ότι οι μελλοντικοί stars του αθλήματος θα πρέπει να έχουν κυρίως υψηλή τεχνική υπό πίεση και φροντίζουμε για αυτό ανάλογα με την ηλικία και το προπονητικό τους επίπεδο.

Για την παιδική ομάδα, τις Κ15, Κ17 και Κ19 οι παίκτες που προωθούνται από τις μικρότερες ομάδες δεν είναι αρκετοί ώστε να εξασφαλιστεί η ποιότητα που επιθυμούμε, με αποτέλεσμα να χρειάζονται και παίκτες ταλέντα από άλλες περιοχές.

Εδώ κυρίαρχο ρόλο παίζει η διαδικασία ανίχνευσης ταλέντων, η οποία αρχίζει από την πόλη μας.

- Οι προπονητές παρακολουθούν τα σχολικά πρωταθλήματα της πόλης, που μάλιστα επιδιώκουμε να γίνονται στις εγκαταστάσεις μας, ώστε να ξεχωρίσουν παιδιά για τις υποδομές,
- Οι προπονητές του συλλόγου, παρακολουθούν τα πρωταθλήματα των μικτών ομάδων των νομών και τους τελικούς του πρωταθλήματος λυκείων.
- Οι προπονητές του συλλόγου παρακολουθούν ποδοσφαιριστές από όλες τις περιοχές της χώρας και εισηγούνται την απόκτηση τους.

Σε κάθε περίπτωση για να αποκτηθεί κάποιος παίκτης θα πρέπει να δοκιμαστεί και να υπάρχει η σύμφωνη γνώμη του προπονητή της Κ 19 και του επικεφαλής των υποδομών.

Οι δοκιμασίες γίνονται με τους εξής τρόπους :

- Στην διάρκεια των προπονήσεων των ομάδων για 2-3 ημέρες
- Κατά την διάρκεια ειδικών δοκιμασιών (camp) που διοργανώνει ο σύλλογος κατά την διάρκεια των διακοπών των Χριστουγέννων, του Πάσχα και μετά το τέλος του πρωταθλήματος.
- Με την συμμετοχή των ομάδων σε διάφορα τουρνουά και με την προσθήκη των υπό δοκιμή παικτών.
- Με την διοργάνωση τουρνουά στις εγκαταστάσεις του συλλόγου

Ξέρουμε ότι στους περισσότερους παίκτες που απευθυνόμαστε λόγω της ποιότητας τους, γίνεται πρόταση και από άλλες ομάδες.

Όμως εμείς προσφέρουμε :

- Την αμέριστη συμπαράσταση της διοίκησης στα τμήματα υποδομών.
- Άριστες εγκαταστάσεις.
- Υψηλό επίπεδο προπονητών.
- Ασφαλή διαβίωση των παιδιών σε μια ήσυχη και μικρή πόλη, που αμβλύνει τον φόβο των γονέων, αφού αποχωρίζονται σε μικρή ηλικία από την οικογένεια.
- Παρακολούθηση των σχολικών επιδόσεων των παικτών.
- Προώθηση αρκετών παικτών στην επαγγελματική ομάδα.
- Προώθηση αρκετών παικτών στις Εθνικές Ομάδες.
- Επιμορφωτικά Σεμινάρια.

Για όλους αυτούς τους λόγους, τα τμήματα υποδομών μας προσελκύουν και δημιουργούν πολλούς παίκτες υψηλής ποιότητας και έχουν κερδίσει τον σεβασμό στο χώρο του ποδοσφαίρου. Εμείς θα συνεχίσουμε βάζοντας πάντα τον πήχη ψηλότερα.



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ASTERAS AKTOR

Η προστασία της υγείας των παιδιών είναι ύψιστης σημασίας για το σύλλογο μας. Για το λόγο αυτό οι μικροί ποδοσφαιριστές σε τακτά χρονικά διαστήματα υπόκεινται σε πλήρεις ιατρικούς ελέγχους για να διασφαλιστεί η υγεία και η σωματική ανάπτυξή τους.

Προσόντα και επιμόρφωση των προπονητών: Η άρτια επιστημονική υποστήριξη των λιλιπούτειων αθλητών είναι βασικός στόχος της ακαδημίας. Η προπονητική ομάδα απαρτίζεται από επαγγελματίες του χώρου του ποδοσφαίρου, οι οποίοι καλλιεργούν θετικές σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και οι οποίοι έχουν μεγάλο γνωσιολογικό υπόβαθρο. Όλοι οι προπονητές έχουν την εκπαίδευση που απαιτείται από την UEFA και είναι έμπειροι και με εξειδίκευση στις αναπτυξιακές ηλικίες. Επίσης, για τη συνεχή τους επιμόρφωση και την ενημέρωση παρακολουθούν σεμινάρια και διαλέξεις για όλα τα σύγχρονα δεδομένα που αφορούν την προπονητική, την αθλητική διατροφή, τις πρώτες βοήθειες, τη ψυχολογία και υποβάλλουν τους μικρούς ποδοσφαιριστές σε σ -tests για τη βελτίωση της τεχνικής και τακτικής ικανότητας τους, καθώς και της φυσικής τους κατάστασης.

Ο προπονητής και ο γυμναστής της ΠΑΕ, επιμορφώνουν και καθοδηγούν τακτικά τους προπονητές και γυμναστές των τμημάτων υποδομής, ώστε να υπάρχει η κατά το δυνατόν ομαλή και προοδευτική ένταξη των ποδοσφαιριστών μας στο δυναμικό της ΠΑΕ.

Χώροι – εγκαταστάσεις: Επειδή, για τη σωστή και ευχάριστη εκμάθηση του ποδοσφαίρου απαιτούνται σύγχρονοι χώροι προπόνησης και αγώνων, ο σύλλογος φρόντισε οι ποδοσφαιριστές της Ακαδημίας να έχουν στη διάθεση τους γήπεδα με φυσικό και τεχνητό χλοοτάπητα.

Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ για τις ανάγκες των Τμημάτων Υποδομών διαθέτει τρία (3) γήπεδα και για τις ομάδες (Κ-19 , Κ-17 & Κ-15) που δίνουν επίσημους αγώνες διατίθενται δύο (2) από αυτά τα γήπεδα.

Γνωρίζουμε πως οι φιλοδοξίες μας, οι στόχοι και τα οράματα μας για τις αναπτυξιακές ηλικίες για να πραγματοποιηθούν απαιτούνται σωστός προγραμματισμός, οργάνωση και συνεχή προσπάθεια. Είμαστε σίγουροι πως μπορούμε να τα καταφέρουμε για το μέλλον του αρκαδικού ποδοσφαίρου.

Με την παρούσα δήλωση, η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ βεβαιώνει ότι:

Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο, και κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει τη μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του.

Ενημερωτικό υλικό για την πολιτική προστασίας των παιδιών

<< Καλώς ήρθατε στην Ακαδημία της ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ. Η δέσμευσή μας για την ευημερία και την ασφάλεια των παιδιών βρίσκεται στο επίκεντρο όλων όσων κάνουμε. Αυτό το ενημερωτικό υλικό περιγράφει την πολιτική μας για την προστασία των παιδιών και τα μέτρα που εφαρμόζουμε για την προστασία των παιδιών που συμμετέχουν στα ποδοσφαιρικά μας προγράμματα.



ASTERAS AKTOR

ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

☎: 2710 230400

✉: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

Η δέσμευσή μας

Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ δεσμεύεται να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον για τα παιδιά που συμμετέχουν στα ποδοσφαιρικά μας προγράμματα. Πιστεύουμε ότι όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να προστατεύονται από βλάβη, κακοποίηση και παραμέληση και δεσμευόμαστε να προάγουμε την ευημερία και την ευημερία των παιδιών που συμμετέχουν στα προγράμματά μας.

Βασικές πολιτικές και διαδικασίες

Διαθέτουμε μια σειρά από βασικές πολιτικές και διαδικασίες για την προστασία των παιδιών που συμμετέχουν στα ποδοσφαιρικά μας προγράμματα, όπως:

- ✚ Κώδικες συμπεριφοράς για προπονητές, παίκτες και γονείς/κηδεμόνες
- ✚ Πειθαρχικές διαδικασίες για την αντιμετώπιση των παραβιάσεων των κωδίκων συμπεριφοράς
- ✚ Κατευθυντήριες γραμμές για την αντιμετώπιση ανησυχιών σχετικά με τη διασφάλιση, συμπεριλαμβανομένης μιας σαφούς διαδικασίας αναφοράς και ενός ορισμένου υπεύθυνου για τη διασφάλιση
- ✚ Διαδικασίες για τη διαπίστωση και τον έλεγχο της καταλληλότητας όλου του προσωπικού και των εθελοντών που εργάζονται με παιδιά
- ✚ Πολιτικές και διαδικασίες για την αντιμετώπιση ισχυρισμών ή υποψιών κακοποίησης, συμπεριλαμβανομένης της παραπομπής στις αρμόδιες αρχές.
- ✚ Μηχανισμοί αναφοράς
- ✚ Λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη όλες τις ανησυχίες ή υποψίες για κακοποίηση ή παραμέληση παιδιών και ενθαρρύνουμε οποιονδήποτε έχει ανησυχίες να τις αναφέρει στον υπεύθυνο των Ακαδημιών μας .
- ✚ Ορισμοί και παραδείγματα κακοποίησης : Η κακοποίηση μπορεί να λάβει πολλές διαφορετικές μορφές και είναι σημαντικό να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τα σημάδια και τα συμπτώματα της κακοποίησης. Ακολουθούν ορισμοί και παραδείγματα διαφόρων τύπων κακοποίησης:

Σωματική κακοποίηση: Οποιαδήποτε μορφή σωματικής βλάβης ή τραυματισμού, συμπεριλαμβανομένου του χτυπήματος, του κουνήματος ή της κλοτσιάς

Συναισθηματική κακοποίηση: Οποιαδήποτε μορφή συναισθηματικής βλάβης ή ψυχολογικού τραύματος, συμπεριλαμβανομένης της λεκτικής κακοποίησης, του εκφοβισμού ή του εκφοβισμού

Παραμέληση: Μη ικανοποίηση των βασικών αναγκών του παιδιού, όπως τροφή, στέγη και ιατρική περίθαλψη.

Σεξουαλική κακοποίηση: Οποιαδήποτε μορφή σεξουαλικής δραστηριότητας με τη συμμετοχή ενός παιδιού.

Ιατρική περίθαλψη

Η ιατρική περίθαλψη και οι παροχές για τα παιδιά στις ακαδημίες ποδοσφαίρου μας είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και την ασφάλεια των παιδιών και την επιτυχή εκπαίδευσή τους στο ποδόσφαιρο. Οι παροχές αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν:

- **Ιατρικός Έλεγχος**: Πριν από τη συμμετοχή στην ακαδημία, τα παιδιά πρέπει να υποβληθούν σε ιατρικό έλεγχο για να εξασφαλιστεί ότι είναι υγιή και σε κατάλληλη σωματική κατάσταση για να παίξουν ποδόσφαιρο. Επιπλέον, οι ιατρικοί έλεγχοι μπορούν να γίνονται και κατά τη διάρκεια της σεζόν για την αξιολόγηση τυχόν τραυματισμών και την επιστροφή των παιδιών στο παιχνίδι.
- **Αντιμετώπιση τραυματισμών**: Εάν ένα παιδί τραυματιστεί κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, υπάρχουν επαρκείς παροχές για να το αντιμετωπίσουν. Οι ακαδημίες ποδοσφαίρου διαθέτουν κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό και εξοπλισμό για την αντιμετώπιση τραυματισμών.



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

- **Ενυδάτωση και διατροφή:** Η επαρκής ενυδάτωση και διατροφή είναι απαραίτητες για τη σωματική και ψυχική ευεξία των παιδιών. Η ακαδημία παρέχει πρόσβαση σε ασφαλές πόσιμο νερό και υγιεινά σνακ και γεύματα κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων.

Στη διάρκεια των αγώνων και των προπονήσεων, οι νεαροί αθλητές έχουν άμεση ιατρική βοήθεια με διαπιστευμένους επιστημονικούς συνεργάτες ιατρούς και στη διάρκεια των ταξιδιών τους, ο σύλλογος φροντίζει για την ασφαλή μετακίνηση και διαμονή τους. Συνολικά η ακαδημία μας θέτει ως προτεραιότητα την υγεία και την ασφάλεια των παιδιών που φροντίζει και διασφαλίζει ότι έχουν πρόσβαση στην κατάλληλη ιατρική περίθαλψη και παροχές.

Σαφής γλώσσα και προσβάσιμη μορφή

Έχουμε παράσχει το παρόν ενημερωτικό υλικό σε σαφή και απλή γλώσσα που είναι προσβάσιμη από τους γονείς ή τους κηδεμόνες, και είναι διαθέσιμο σε μορφή που είναι εύκολο να διαβαστεί και να κατανοηθεί.

Ενημέρωση, απαραίτητη προσοχή και διαδικασίες ασφαλούς χρήσης αποδυτηρίων (αλλαγή ρούχων, ντους, κλπ)

Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ δεσμεύεται ότι η χρήση των αποδυτηρίων των τμημάτων υποδομής διατίθεται για αποκλειστική χρήση των παιδιών/αθλητών που είναι μέλη της ομάδας. Οι χώροι επιβλέπονται με τέτοιους τρόπους, ώστε να εξασφαλίζεται ότι δεν παραβιάζεται η ιδιωτικότητα των παιδιών αλλά και γίνεται σωστά η διαδικασία της προσωπικής τους υγιεινής. Έτσι, μόνο οι ενήλικες που είναι υπεύθυνοι για την επίβλεψη των παιδιών μπορούν να είναι παρόντες σε αυτούς τους χώρους. Ο καλός σχεδιασμός της χρήσης χώρων υγιεινής (π.χ. τουαλέτες, αποδυτήρια, λουτρά κ.λπ.) είναι ύψιστης σημασίας για τη διασφάλιση των παιδιών/αθλητών κατά την συμμετοχή τους στην ομάδα. Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ έχει αναπτύξει συγκεκριμένη διαδικασία χρήσης και επιτήρησης χώρων υγιεινής, προκειμένου να μειωθεί η πιθανότητα εμφάνισης ανάρμοστης συμπεριφοράς.

Τα ντους επιβλέπονται με τέτοιους τρόπους, ώστε να εξασφαλιστεί ότι δεν παραβιάζεται η ιδιωτικότητα των αθλητών. Έτσι, μόνο οι ενήλικες που είναι υπεύθυνοι για την επίβλεψη των παιδιών μπορούν να είναι παρόντες σε αυτούς τους χώρους των εγκαταστάσεων. Οι ώρες για ντους είναι συγκεκριμένες κι ανάλογα με το εβδομαδιαίο πρόγραμμα προπονήσεων της εκάστοτε ομάδας.

Η χρήση κινητών τηλεφώνων ή συσκευών βιντεοσκόπησης δεν επιτρέπεται στους χώρους των αποδυτηρίων. Πρέπει να γίνει σαφές στα παιδιά τόσο από τον Υπεύθυνο των ακαδημιών όσο και από τους ίδιους τους κηδεμόνες ότι απαγορεύεται η λήψη φωτογραφίας ή βίντεο στις οποίες εμφανίζονται είτε οι ίδιοι, είτε άλλα παιδιά στους χώρους των λουτρών/αποδυτηρίων.

Το προσωπικό προπονητικό επιτελείο απαγορεύεται να χρησιμοποιεί τα αποδυτήρια ή τα λουτρά συγχρόνως με τα παιδιά και σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να εμφανιστούν χωρίς ρούχα μπροστά στα παιδιά.

Διαδικασίες μετακίνησης και ταξιδιών, διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο κλπ

Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ, με γνώμονα τη σωστή λειτουργία των ακαδημιών της και την παροχή ασφάλειας ενημερώνει τους κηδεμόνες των αθλητών της, ότι σε περιπτώσεις εκτός έδρας αγώνων, οι αθλητές μετακινούνται με ασφαλή μεταφορικά μέσα και με εγκεκριμένους οδηγούς και η διαμονή τους στο εκάστοτε ξενοδοχείο της πόλης που θα διεξαχθεί η αναμέτρηση του εκτός έδρας αγώνα έχει ειδικά επιλεχθεί και οι αθλητές βρίσκονται υπό συνεχή επιτήρηση κι επίβλεψη από τους απεσταλμένους συνοδούς/προπονητές τους.

Πολιτική Ισότητας

Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ δεσμεύεται ότι θα αποτελεί ως πάγια πολιτική της η ισότιμη και δίκαιη αντιμετώπιση όλων των αθλητών της ανεξαρτήτως ταλέντου, φύλου, γλώσσας, θρησκείας, ηλικίας, εθνικότητας και φυλής.

Νομικές υποχρεώσεις

Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ δεσμεύεται να συμμορφώνεται με όλες τις σχετικές νομοθεσίες και κανονισμούς που αφορούν την προστασία των παιδιών. Δεσμευόμαστε να συνεργαζόμαστε με τις αρμόδιες αρχές για να διασφαλίσουμε ότι τυχόν ισχυρισμοί ή υποψίες κακοποίησης αντιμετωπίζονται κατάλληλα και ότι τα παιδιά προστατεύονται από βλάβες.



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με την πολιτική μας για την προστασία των παιδιών ή τα μέτρα που εφαρμόζουμε για την προστασία των παιδιών που συμμετέχουν στα ποδοσφαιρικά μας προγράμματα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε στα γραφεία της ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ και στο τηλέφωνο 2710 230 400 ή 2710 230 490 και θα επικοινωνήσετε με τον αρμόδιο Υπάλληλο.

Με εκτίμηση

Μποροβήλος Γεώργιος

Πρόεδρος ΔΣ & Διευθύνων Σύμβουλος >>

Διάρθρωση τομέα ανάπτυξης υποδομών

Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ βεβαιώνει ότι την εποπτεία των Τμημάτων Υποδομής έχει ο Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών της ΠΑΕ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ, ο οποίος έχει και την ευθύνη του κεντρικού σχεδιασμού των Υποδομών της ΠΑΕ, ήτοι:

- α) Τον αριθμό των ομάδων των Τμημάτων Υποδομών.
- β) Το σύνολο ποδοσφαιριστών ανά ομάδα.
- γ) Την αξιολόγηση εισηγήσεων προπονητών.

Για κάθε υποχρεωτική ομάδα υποδομών, η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ έχει ορίσει τουλάχιστον έναν ειδικευμένο προπονητή υπεύθυνο για όλα τα ποδοσφαιρικά θέματα που σχετίζονται με την ομάδα που έχει κληθεί να αναλάβει. Όλοι οι προπονητές κατέχουν Διπλώματα & Δελτία Πιστοποίησης προπονητών της ΕΠΟ.

Ο επικεφαλής των Τμημάτων Υποδομών αξιολογεί και στη συνέχεια προτείνει στο Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΑΕ την πρόσληψη των προπονητών που θα στελεχώσουν τις ομάδες των Τμημάτων Υποδομών και πληρούν όλες τις προαπαιτούμενες προϋποθέσεις για τις θέσεις τις οποίες καλύπτουν, σύμφωνα με τον Κανονισμό της ΕΠΟ.



ASTERAS AKTOR

ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

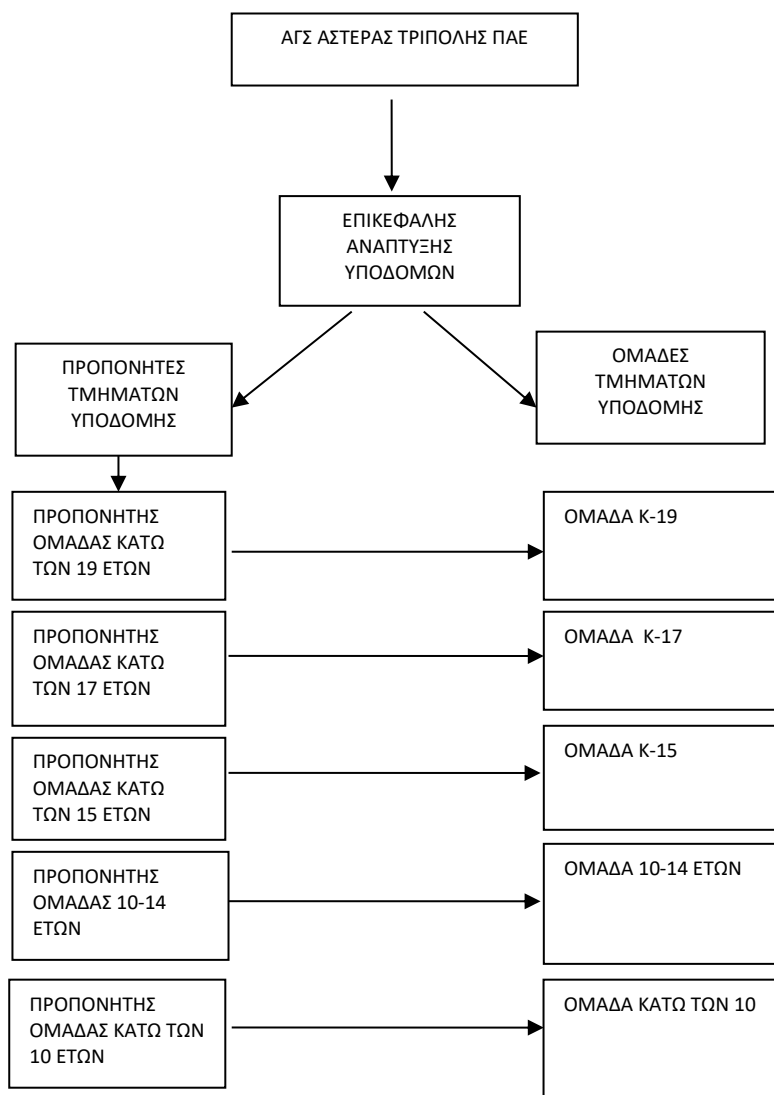
Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ



Προσωπικό τμημάτων υποδομής

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-19
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-17
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-15
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 10-14 (ΕΠΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ)
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 10 ΕΤΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

- ΙΑΤΡΟΣ
- ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Υποδομές

Προπονητικές και αγωνιστικές εγκαταστάσεις

Σας γνωρίζουμε ότι η πρώτη ομάδα της ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ, θα χρησιμοποιεί για την διεξαγωγή Επίσημων αγώνων το γήπεδο «ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗΣ», με φυσικό χλοοτάπητα, διαστάσεις 105x68, βρίσκεται στην Τρίπολη επί της οδού Τερτσέτη, αριθμός τέρμα.



Ως βοηθητικά γήπεδα θα χρησιμοποιεί τις Αθλητικές εγκαταστάσεις των βοηθητικών γηπέδων ποδοσφαίρου, εκμετάλλευσης από την «ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.», σε εκτός σχεδίου περιοχή στη θέση "Αρσενίκα" της Δ.Κ. Τρίπολης.

Επίσης σας γνωρίζουμε ότι τα Τμήματα Υποδομής της ΠΑΕ χρησιμοποιούν για την διεξαγωγή των αγώνων τους ως εξής:

Οι ομάδες Κ19, Κ17, Κ15, Κ14 (παιδικό πρωτάθλημα) θα χρησιμοποιούν τις Αθλητικές εγκαταστάσεις των βοηθητικών γηπέδων ποδοσφαίρου, εκμετάλλευσης από την «ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.», σε εκτός σχεδίου περιοχή στη θέση "Αρσενίκα" της Δ.Κ. Τρίπολης και θα έχουν ως γήπεδα διεξαγωγής αγώνων, το γήπεδο με το φυσικό χλοοτάπητα και εναλλακτικά το γήπεδο συνθετικού χλοοτάπητα.

- Α΄ Βοηθητικό γήπεδο, με φυσικό χλοοτάπητα, διαστάσεις 105x68m, βρίσκεται στην Τρίπολη επί της οδού Τερτσέτη, αριθμός τέρμα.



- Β΄ Βοηθητικό γήπεδο, με φυσικό χλοοτάπητα, διαστάσεις 64x64m, βρίσκεται στην Τρίπολη επί της οδού Τερτσέτη, αριθμός τέρμα.



- Α΄ Βοηθητικό γήπεδο, με συνθετικό χλοοτάπητα, διαστάσεις 100x65m, βρίσκεται στην Τρίπολη επί της οδού Τερτσέτη, αριθμός τέρμα.



Οικονομικοί πόροι

Η «ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.», γνωρίζει ότι διαθέτει κάθε χρόνο ένα κονδύλι οικονομικών πόρων για την ανάπτυξη των υποδομών της που θα διατίθενται στην ανάπτυξη των φυτωρίων των αθλητικών ομάδων, στην συντήρηση, ανάπτυξη και ενίσχυση των εγκαταστάσεων και των υποδομών, στον εκσυγχρονισμό, την βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων που χρησιμοποιούνται για τους σκοπούς των αθλημάτων που καλλιεργούμε (αγώνες, προπονήσεις, αναπτυξιακά τμήματα κ.λπ.), σε συνεργασία όπου χρειάζεται με τους ιδιοκτήτες των εγκαταστάσεων αυτών.

Επιπλέον διατίθενται ποσά σε λοιπά λειτουργικά έξοδα, όπως αγορά αθλητικού υλικού, έξοδα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, αμοιβές διαιτησιών ομάδων υποδομών, έξοδα μετακινήσεων και ταξιδίων νέων Κ15-Κ17-Κ19, σε γραφική ύλη, σε δαπάνη παροχών σε εργαζομένους, αμοιβές κι έξοδα προσωπικού τμημάτων υποδομών.



ASTERAS AKTOR

ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

☎: 2710 230400

✉: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Βασική αρχή του συλλόγου για αυτές τις ηλικίες είναι ότι :

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ «ΜΙΚΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ».

ΦΑΣΗ Α΄

Ηλικίες 4-6 (αγόρια και κορίτσια)

Βασική ανάπτυξη. Απλή γνωριμία με το άθλημα του ποδοσφαίρου, πρώτη επαφή με την μπάλα και αντίληψη του χώρου.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Χειρισμό της μπάλας και με τα δυο χέρια
- Χειρισμό της μπάλας τουλάχιστον με το ένα πόδι
- Εκμάθηση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Τρέξιμο, ταχύτητα
- Απλές ασκήσεις συναρμογής και ισορροπίας
- Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη ευκινησίας

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Θετική αντιμετώπιση προς το άθλημα
- Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης
- Σεβασμός και Πειθαρχία
- Δημιουργία συνείδησης ότι αποτελούν μέρος μιας ομάδας
- Απόλαυση του παιχνιδιού

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Ασκήσεις με παιγνιώδη μορφή
- Παιχνίδια 3v3 και 5v5 σε περιορισμένο χώρο χωρίς τερματοφύλακες
- Βασικοί κανόνες αγώνα ποδοσφαίρου σε απλή μορφή
- Βασικές κινήσεις παιχνιδιού

Ηλικίες 6-8 (αγόρια και κορίτσια).

Βασικές κινήσεις δεξιoteχνίας και τεχνικής με διασκεδαστική προσέγγιση και μικρά παιχνίδια.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Διδασκαλία βασικών τεχνικών δεξιοτήτων
- Χειρισμό της μπάλας και με τα δυο χέρια και πόδια με αλλαγές ταχύτητας
- Απλές μορφές ασκήσεων εφαρμογής βασικών τεχνικών δεξιοτήτων σε καταστάσεις 1v1 σε επίθεση

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Ταχύτητα, επιτάχυνση, μέγιστη ταχύτητα
- Συναρμογή και ισορροπία με και χωρίς μπάλα
- Ευκινησία
- Αντίληψη και επίγνωση της κίνησης στο χώρο

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Αυτοπεποίθηση με τη μπάλα
- Δημιουργία κινήτρων
- Σεβασμός και πειθαρχία
- Δημιουργία συνείδησης ότι αποτελούν μέρος μιας ομάδας
- Απόλαυση του παιχνιδιού.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Απλές μορφές ασκήσεων
- Ασκήσεις με παιγνιώδη μορφή
- Παιχνίδι 5v5, το γήπεδο χωρισμένο σε 3 ζώνες
- Βασικοί κανόνες αγώνα ποδοσφαίρου



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- Μαθήματα ασφάλειας πάνω στο παιχνίδι
- Οδηγίες για σωστή διατροφή.

ΗΛΙΚΙΕΣ 8-10

Βελτίωση τεχνικής και εκμάθηση βασικών τακτικών κινήσεων με διασκεδαστική προσέγγιση και μικρά παιχνίδια.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Βελτιστοποίηση ατομικής τεχνικής (οδήγημα, μεταβίβαση, υποδοχή, ντρίπλα, σουτ, έλεγχος της μπάλας)
- Εκμάθηση κεφαλιάς
- Σύνθετες μορφές ασκήσεων εφαρμογής βασικών τεχνικών δεξιοτήτων σε καταστάσεις 1v1

ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Ταχύτητα, επιτάχυνση, μέγιστη ταχύτητα
- Συναρμογή και ισορροπία με και χωρίς μπάλα
- Ευκινησία
- Αντίληψη και επίγνωση της κίνησης στο χώρο

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Ανάπτυξη επιτάχυνσης με και χωρίς μπάλα
- Εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων με και χωρίς μπάλα
- Βελτιστοποίηση συναρμογής και ισορροπίας
- Ανάπτυξη της ταχύτητας αντίδρασης
- Βελτίωση ευκινησίας

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Αύξηση της θετικής αλληλεπίδρασης με τους συμπαίκτες
- Αύξηση κινήτρων
- Αίσθημα ευφορίας και αυτοπεποίθησης μέσα στην ομάδα
- Σεβασμός και πειθαρχία
- Αποδοχή της νίκης και της ήττας
- Απόλαυση του παιχνιδιού.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Απλές μορφές ασκήσεων προσαρμοσμένες στο στόχο της εκάστοτε προπονητικής μονάδας
- Ασκήσεις μορφής αγωνιστικού παιχνιδιού
- Παιχνίδι 7v7
- Εφαρμογή όλων των κανονισμών αγώνων ποδοσφαίρου πλην ελαχίστων εξαιρέσεων

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- Μαθήματα ασφάλειας πάνω στο παιχνίδι
- Οδηγίες για σωστή διατροφή, ενυδάτωση

ΗΛΙΚΙΕΣ 10-12

- Η προπόνηση στις μικρές ηλικίες δεν πρέπει να είναι μια μειωμένη προπόνηση ενηλίκων.
- Τα παιδιά δεν είναι επαγγελματίες.



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

- Στην προπόνηση των παιδιών και εφήβων πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε φάσης ανάπτυξης τους .

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Η τεχνική είναι πολύ σημαντική σε αυτή την φάση. Τα παιδιά πρέπει να εξοικειωθούν πάρα πολύ με την μπάλα, ώστε να μπορούν με τα δυο πόδια να κινούνται και να αλλάζουν πολλές κατευθύνσεις.

Κεντρική κατεύθυνση για όλα τα στάδια εκμάθησης των δεξιοτήτων, είναι:

Δεν προχωράμε παραπέρα αν δεν έχει κατακτήσει το κάθε γκρουπ το επίπεδο που απαιτείται.

Επιμένουμε **για όσο διάστημα χρειαστεί**, γιατί τυχόν αδυναμίες θα τις αντιμετωπίσουν οι προπονητές της επόμενης βαθμίδας, με αποτέλεσμα να καθυστερεί το έργο τους και να χρειάζεται να γυρίζουν πίσω .

Για παράδειγμα δεν μπορούμε να προχωρήσουμε στην τακτική αν δεν έχουμε κατακτήσει υψηλό επίπεδο τεχνικής!

Τεχνικές απαιτήσεις σε αυτό το στάδιο

- Καλή χρήση της μπάλας με γρήγορο ρυθμό, με πίεση αντιπάλου σε σύνθετες καταστάσεις παιχνιδιού.
- Χρήση και των δυο ποδιών για μεταβίβαση και σουτ με το εσωτερικό/εξωτερικό μετατάρσιο και το κουντεπιέ, τόσο συρτά όσα και ψηλά σε μικρές και μεγάλες αποστάσεις.
- Έλεγχος και χρήση της μπάλας με όλα τα επιτρεπόμενα μέρη του σώματος.
- Υποδοχή της μπάλας με όλα τα επιτρεπόμενα μέρη του σώματος.
- Στοχευόμενες σέντρες και μεταβιβάσεις σε συμπαίκτες, που κινούνται μπροστά στο τέρμα (ακρίβεια).
- Βασική τεχνική όλων των ειδών κεφαλιάς χωρίς αντίπαλο.
- Εκμάθηση και εξέλιξη τεχνικών αποφυγής αντιπάλου, εκμάθηση από κάθε παιδί μιας τουλάχιστον από αυτές στο καλλίτερο δυνατό επίπεδο .
- Κάλυψη της μπάλας από τον αντίπαλο.
- Πλάγια επαναφορά.
- Εκτέλεση πέναλτι.

Φυσικές Ικανότητες

- Ανάπτυξη μιας σωστής τεχνικής τρεξίματος.
- Βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής με δρομικές ασκήσεις.
- Διατήρηση και βελτίωση της ευκινησίας ευλυγισίας.
- Εκκινήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις.
- Μέσω του παιχνιδιού αντοχή και ταχύτητα.

Τακτική Προπόνηση

- Παιγνιώδεις μορφές εξάσκησης των ποδοσφαιρικών τεχνικών ικανοτήτων.
- Ξεμαρκάρισμα και κίνηση στο χώρο για να δεχθεί μεταβίβαση.
- Αίσθηση του χώρου, καλός καταμερισμός του χώρου με ιδανική κάλυψη σε μήκος και πλάτος.

- Συμμετοχή σε άμυνα επίθεση.
- Προσφορά για να δεχθεί μεταβίβαση.
- Εκμάθηση των απαιτήσεων όλων των θέσεων.
- Δυνατότητα αλλαγής θέσεων με συμπαίκτη αν χρειασθεί.
- Βελτίωση της ικανότητας για παρατήρηση σε όλο το γήπεδο.
- Ικανότητα επιλογής (συλλογική-ατομική προσπάθεια) ανάλογα με την φάση του παιχνιδιού.
- Κάλυψη του πιο επικίνδυνου αντιπάλου σε φάση άμυνας.
- Παιχνίδια: 3Χ3, 2Χ2 σε μικρό χώρο.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 10-12 ΕΤΩΝ

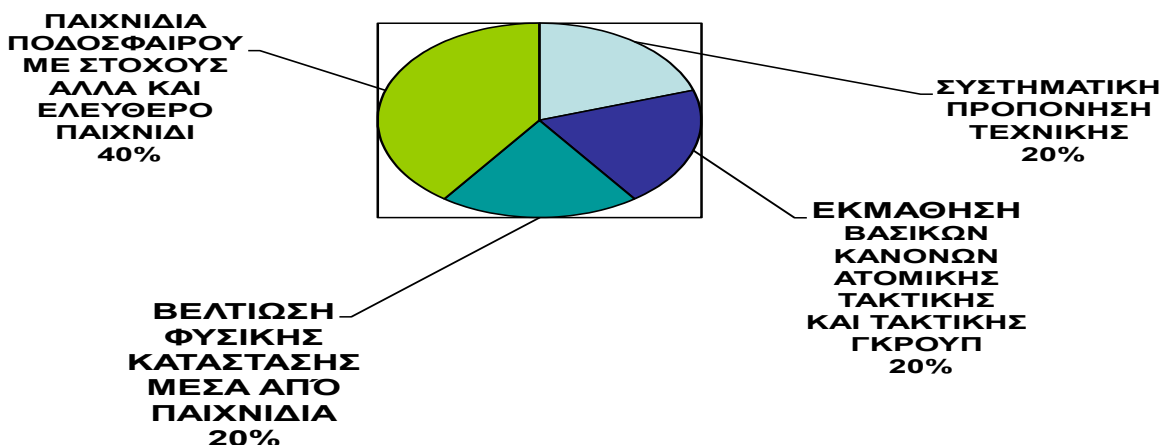
- Εισαγωγή στην ψυχολογική προετοιμασία
- Συνειδητοποίηση της σημασίας της εξάσκησης
- Εκμάθηση της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς (fair play), σεβασμός του αντιπάλου
- Αποδοχή αποφάσεων διαιτητή
- Αποδοχή προσώπων που αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο
- Θετική αντιμετώπιση προς το άθλημα
- Αυτοπεποίθηση
- Ενθάρρυνση
- Συγκέντρωση
- Δημιουργία πνεύματος ομάδας

10-12 ΕΤΩΝ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- Μαθήματα ασφάλειας πάνω στο παιχνίδι.
- Οδηγίες για σωστή διατροφή, ενυδάτωση.
- Σχολείο και ποδόσφαιρο.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά πρέπει να ευχαριστούνται το παιχνίδι και δεν πρέπει από υπερβάλλοντα ζήλο, να κόψουμε τον αυθορμητισμό και την πρωτοβουλία των μικρών, γιατί αργότερα θα λέμε «που είναι αυτοί οι παίκτες».

ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΑ ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 10-12 ΕΤΩΝ





ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 4-12

Σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά χωρίζονται σε αγωνιστικά και μη αγωνιστικά τμήματα.

Μη αγωνιστικά τμήματα

Τα μη αγωνιστικά τμήματα κάνουν προπόνηση τρεις φορές την εβδομάδα από μια ώρα κάθε φορά.

Οι προπονήσεις αρχίζουν 15 Σεπτεμβρίου και τελειώνουν 15 Ιουνίου, εννέα μήνες δηλαδή προπονήσεων.

Αυτά τα τμήματα συμμετέχουν σε δυο περίπου αγώνες ή τουρνουά ανά μήνα.

Σε κάθε προπονητική περίοδο, τα τμήματα αυτά θα κάνουν 100-110 ώρες προπόνησης και θα συμμετάσχουν σε 15-20 αγώνες ή τουρνουά .

Αγωνιστικά τμήματα

Τα αγωνιστικά τμήματα κάνουν προπόνηση τέσσερις φορές την εβδομάδα για μιάμιση ώρα την κάθε φορά.

Οι προπονήσεις αρχίζουν 15 Σεπτεμβρίου και τελειώνουν 15 Ιουνίου, εννέα μήνες δηλαδή προπονήσεων.

Αυτά τα τμήματα συμμετέχουν σε δυο περίπου αγώνες ή τουρνουά ανά μήνα.

Σε κάθε προπονητική περίοδο, τα τμήματα αυτά θα κάνουν 140-150 προπονήσεις με 200-210 ώρες προπόνησης και θα συμμετάσχουν σε 15-20 αγώνες ή τουρνουά.

ΦΑΣΗ Β΄

Ηλικίες 13-15 (SUPER LEAGUE U – 15 ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΠΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ)

Τεχνική Προπόνηση

- Τελειοποίηση Βασικών Ποδοσφαιρικών Ικανοτήτων
- Εκμάθηση & Πρακτική εφαρμογή παραπάνω επιπέδου δυσκολίας
- τεχνικών χαρακτηριστικών (π.χ. πάσα ή σουτ με το εξωτερικό μέρος του ποδιού)
- Συνδυασμός 2 ή περισσότερων τεχνικών επιδεξιότητων
- π.χ. υποδοχή & σουτ
- κεφαλιά –πάσα
- Βασικές στάσεις (αμυντική, ετοιμότητας υποδοχής)
- Εξάσκηση και του αδύναμου ποδιού
- Ατομική προπόνηση τεχνικής ώστε να προσδιοριστούν τα δυνατά και αδύνατα σημεία
- Απόδοση σε συνθήκες ανταγωνισμού
- Σουτ, ντρίμπλα, πάσες και κοντρόλ της μπάλας-συνέχεια
- Κατοχή μπάλας
- Ντρίμπλα 1v1

Φυσικές Ικανότητες

- Αντοχή (ειδική – βασική)
- Ταχύτητα
- Δύναμη (Γενική)
- Επιδεξιότητα (κινητική συναρμογή)
- Ισορροπία
- Εύρυθμη λειτουργία καρδιοαναπνευστικού συστήματος (εισπνοή – εκπνοή)
- Επιμερισμός προγράμματος
- Προθέρμανση-κυρίως πρόγραμμα-αποθεραπεία
- Συνειδητοποίηση αξίας αυτών
- Τρόποι βελτίωσης δεικτών φυσικής κατάστασης

Τακτική Προπόνηση

- Παιχνίδια 5Χ5, 6Χ6, 7Χ7, σε περιορισμένο χώρο
- Ατομική τακτική ανά τομέα (επίθεση, άμυνα)
- Άμυνα εναντίον του κατόχου μπάλας
- Άμυνα εναντίον του αντιπάλου χωρίς μπάλα
- Υποομαδική τακτική ανά 2,3 ή 4 παικτών
- Βασικές αρχές τακτικής συμπεριφοράς
- Εναλλαγή άμυνας –επίθεση ανάλογα με την κατοχή μπάλας
- Πρώτα στάδια τακτικής προετοιμασίας
- Σύστημα ομάδας και θέσεις
- Κίνηση της μπάλας και κινήσεις για κατοχή μπάλας
- Παιχνίδια 4v4, 5v5, 6v6, 7v7 σε περιορισμένο χώρο
- 11v11 σε πλήρες γήπεδο
- Τακτικές άμυνας και επίθεσης

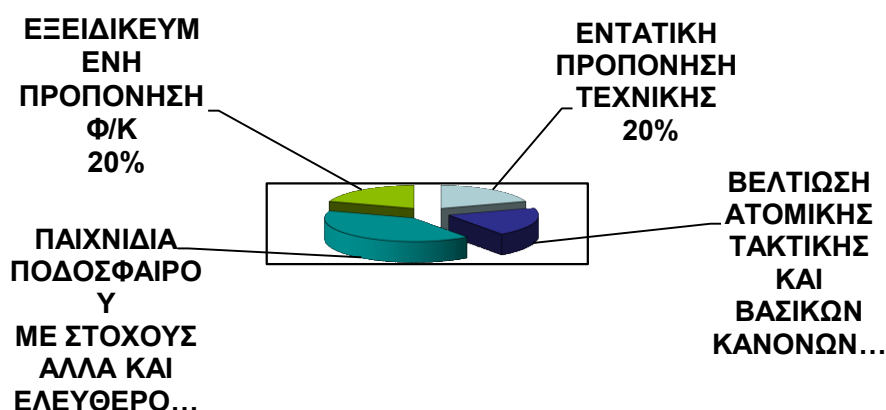
Ψυχολογική προπόνηση

- Συνεργασία
- Κοινωνικοποίηση, ανάπτυξη δεσμών φιλίας
- Δύναμη θέλησης πείσμα, πάθος, προσπάθεια
- Ανταγωνισμός – Συναγωνισμός
- Αυτοκριτική, αναγνώριση αδυναμιών κ' προσπάθεια βελτίωσης αυτών
- Οριοθέτηση στόχων
- Χαλάρωμα
- Υπομονή
- Έλεγχος άγχους
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτοσυγκέντρωση

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- Ξεκούραση και αποκατάσταση
- Σωστή διατροφή
- Ισορροπία ανάμεσα σε σχολείο και ποδόσφαιρο
- Διαχείριση ελεύθερου χρόνου
- Ανά τακτά χρονικά διαστήματα δίνονται διαλέξεις για την διατροφή, ψυχολογία, γενική υγεία, ασφάλεια, συμπεριφορά, πρώτες βοήθειες, αποφυγή ουσιών και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, κλπ από αντίστοιχους επιστήμονες.

ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΑ ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 13-15 ΕΤΩΝ





ASTERAS AKTOR

ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

☎: 2710 230400

✉: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 13-15

(ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ SUPER LEAGUE1 Κ – 15 ΚΑΙ ΕΠΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ)

Γίνονται προπονήσεις πέντε φορές την εβδομάδα από μιάμιση ώρα κάθε φορά.

Η ομάδα Κ15 αγωνίζεται στο αντίστοιχο πρωτάθλημα της Super League 1.

Επίσης όταν δεν υπάρχουν παιχνίδια πρωταθλήματος, συμμετέχει σε δυο περίπου αγώνες και τουρνουά.

Αυτή η ομάδα ξεκινά τις προπονήσεις με κανονική περίοδο προετοιμασίας επτά με οκτώ εβδομάδων που αρχίζει μέσα Αυγούστου.

Σε κάθε προπονητική περίοδο, η ομάδα Κ15 θα κάνει 160-170 προπονήσεις, με 220-230 ώρες προπόνησης και θα συμμετάσχει στο αντίστοιχο πρωτάθλημα.

ΦΑΣΗ Γ΄

Ηλικίες 16-17 ΟΜΑΔΑ Κ17

Φυσικές Ικανότητες

- Προπόνηση βασικής και ειδικής αντοχής (αερόβια και αναερόβια ικανότητα)
- Επαναληπτική και Διαλειμματική προπόνηση, μέθοδος fartlek
- Προπόνηση δύναμης (Power training)
- Στο γήπεδο
- Στο γυμναστήριο (λάστιχα, μηχ/τα)
- Προπόνηση ταχύτητας, αντοχή στην ταχύτητα (εντάσεις στο 80%, μικρές αποστάσεις)
- Αλτικότητα (μικρά εμπόδια)
- Συναρμογή:
 - I. τρέξιμο με αλλαγές κατεύθυνσης
 - II. αυξομείωση ρυθμού
 - III. slaloming, πλάγιες μετακινήσεις
 - IV. πίσω τρέξιμο
- Εκρηκτικότητα: Εκκινήσεις, επιταχύνσεις

Τεχνική Προπόνηση

- Τελειοποίηση βασικών ποδοσφαιρικών ικανοτήτων
- Συνδυασμοί τεχνικών επιδεξιότητων
- Εκμάθηση βασικών τεχνικών: τάκλιν, τζαρτζάρισμα σκρινάρισμα
- Μακρινές μεταβιβάσεις κ' υποδοχές
- Σουτ από μακρινές αποστάσεις
- Ασκήσεις στόχευσης (για ακρίβεια των σουτ και μεταβιβάσεων)
- Παιχνίδια με περιορισμό επαφών (μια ή δύο επαφές, με υπεραριθμία επιθετικών και ισαριθμία αργότερα).

Τακτική Προπόνηση

A) Ατομική αμυντική τακτική:

- I. άμυνα εναντίον ενός αντιπάλου
- II. άμυνα εναντίον δύο αντιπάλων
- III. άμυνα αντιπάλου (μαν του μαν)
- IV. άμυνα χώρου

- με ισάριθμους παίκτες
- με περισσότερους ή λιγότερους παίκτες

B) Αμυντική τακτική υποομάδων 3, 4, 5 παικτών



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

- διπλή μεταβίβαση (1-2)
- overlapping

Γ) Ομαδική αμυντική τακτική: τακτική όλης της ομάδας συνεργασία – ισορροπία όλων των γραμμών

Δ) Παιχνίδι 9X9, 10X10, 11X11 αγωνιστικής μορφής.

Ψυχολογικοί – Κοινωνικοί Στόχοι

- Ψυχολογική προετοιμασία στην μετάβαση από παιδιά σε ποδοσφαιριστές.
- Λύση προβλημάτων στις καταστάσεις αγώνα.
- Παρατήρηση – κρίση – απόφαση – ενέργεια.
- Το ποδόσφαιρο από χόμπι αρχίζει στη σκέψη να αποκτά επαγγελματική υπόσταση.
- Οριοθέτηση στόχων.
- Υπομονή, αυτοσυγκράτηση.
- Πειθαρχία.
- Σωστός τρόπος συμπεριφοράς απέναντι σε:
 - συμπαίκτες
 - αντιπάλους
 - προπονητή

Οδηγίες για τον τρόπο ζωής

- Οριοθέτηση στόχων
- Απόλυτη γνώση διατροφικών αναγκών
- Προετοιμασία ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες
- Σχεδιασμός καριέρας
- Αποφυγή τραυματισμών και αποθεραπεία
- Αυτοέλεγχος
- Ανά τακτά χρονικά διαστήματα δίνονται διαλέξεις για την διατροφή, ψυχολογία, γενική υγεία, ασφάλεια, συμπεριφορά, πρώτες βοήθειες, αποφυγή ουσιών και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, κλπ από αντίστοιχους επιστήμονες.

ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 16-17

ΟΜΑΔΑ Κ17

Η ομάδα αυτή κάνει προπονήσεις πέντε με έξι φορές την εβδομάδα και δίνει είκοσι τέσσερα παιχνίδια για το πρωτάθλημα Κ17 της Super League 1.

Η περίοδος προετοιμασίας αρχίζει τον Ιουλίου, με διπλές προπονήσεις και φιλικά παιχνίδια και τελειώνει με την έναρξη του πρωταθλήματος στα μέσα Σεπτεμβρίου.

Οι προπονήσεις και τα φιλικά παιχνίδια συνεχίζονται και μετά το τέλος του πρωταθλήματος και τερματίζονται προς το τέλος Μαΐου.

ΦΑΣΗ Δ΄

Ηλικίες 17-19 ΟΜΑΔΑ Κ19

Φυσικές Ικανότητες

Μεγιστοποίηση όλων των κινητικών φυσικών δυνατοτήτων του ποδοσφαιριστή

Δύναμη :

- a) μέγιστη δύναμη
- b) αντοχή στη δύναμη
- c) ταχυδύναμη



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

- d) αντοχή στην ταχυδύναμη
- e) Εκρηκτική δύναμη, δύναμη εκκίνησης

Ταχύτητα:

- a) ταχύτητα αντίδρασης
- b) επιτάχυνση
- c) μέγιστη δρομική ταχύτητα
- d) συναρμοστικές ασκήσεις ταχύτητας και επιδεξιότητας

Ευλυγισία:

Προγράμματα ασκήσεων με σκοπό τη βελτίωση της ευκινησίας.

Αντοχή:

Μεγιστοποίηση ορίων αντοχής για την επίτευξη της δυνατότητας να ανταπεξέλθει ο παίκτης σε επιβαρύνσεις 90 λεπτών αγώνα.

Τεχνική Προπόνηση

- Τελειοποίηση τεχνικών χαρακτηριστικών στοιχείων ποδοσφαιριστή
- Απόκτηση προσωπικού στυλ
- Έμφαση στις τεχνικές αδυναμίες
- Τελειοποίηση κινήσεων και τεχνικής αδύναμου ποδιού
- Υψηλή τεχνική εκτέλεσης σε καταστάσεις υψηλής έντασης.

Τακτική Προπόνηση

Ομαδική τακτική

Επιθετική Τακτική

A) Μορφές ανάπτυξης του παιχνιδιού

- αργή και σίγουρη ανάπτυξη σε οργανωμένη άμυνα
- γρήγορη ανάπτυξη με ελεγχόμενο ρίσκο
- γρήγορη αντεπίθεση σε ανοργάνωτη άμυνα

B) Μέθοδοι ανάπτυξης

- ανάπτυξη απ' τα πλάγια
- επίθεση απ' τον άξονα

Γ) Επιθετικές σημειωμένες φάσεις

Αμυντική ομαδική τακτική

- Αμυντική οργάνωση της ομάδας με άμυνα χώρου
- Ενισχυμένη άμυνα με αντεπιθέσεις
- Πιεστική άμυνα στην αντίπαλη περιοχή
- Άμυνα με βάθος (λίμπερο)
- Άμυνα με τεχνητό οφσάιντ
- Αμυντική τακτική στις αμυντικές σημειωμένες φάσεις
- Δυνατότητα να 'διαβάζει' ο παίκτης τη φάση
- Εκμάθηση συστημάτων-σηματισμών (4-4-2,4-3-3, 3-5-2, 4-2-3-1)



ASTERAS AKTOR

ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

Ψυχολογικοί- Κοινωνικοί Στόχοι

- Διαμόρφωση επαγγελματικής νοοτροπίας κ' συνείδησης
- Σχεδιασμός καριέρας
- Μέριμνα για τραυματισμούς κ' σωστή αποκατάσταση
- Πειθαρχία σε κανονισμούς συλλόγου
- Αυτοέλεγχος – Αυτοπειθαρχία – Εγκράτεια
- Θυσίες (ελεγχόμενη διατροφή, περιορισμοί σε διασκέδαση, εκδρομές, ταξίδια)

Ανά τακτά χρονικά διαστήματα δίνονται διαλέξεις για την διατροφή, ψυχολογία, γενική υγεία, ασφάλεια, συμπεριφορά, πρώτες βοήθειες, αποφυγή ουσιών και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, κ. τ. λ από αντίστοιχους επιστήμονες.

ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ 17-19

ΟΜΑΔΑ Κ19

Η ομάδα αυτή κάνει προπονήσεις πέντε με έξι φορές την εβδομάδα και αγωνίζεται στο πρωτάθλημα Κ19 της Super League 1.

Η περίοδος προετοιμασίας αρχίζει τον Ιουλίου, με διπλές προπονήσεις και φιλικά παιχνίδια και τελειώνει με την έναρξη του πρωταθλήματος στα τέλη Αυγούστου.

Οι προπονήσεις και τα φιλικά παιχνίδια συνεχίζονται και μετά το τέλος του πρωταθλήματος και τερματίζονται προς το τέλος Μαΐου.

Εκπαιδευτικές Πρωτοβουλίες

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Τα τμήματα υποδομών, στα πλαίσια της εκπαίδευσης τους στους κανόνες του παιχνιδιού, πραγματοποιούν σεμινάρια διαιτησίας κάθε αγωνιστική περίοδο, σε συνεργασία με τον ΚΕΔ και τον Σύνδεσμο Διαιτητών Αρκαδίας.

Επίσης, ο Υπεύθυνος Τμημάτων Υποδομών και οι Προπονητές των Τμημάτων Υποδομών της ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε. συμμετέχουν στο προβλεπόμενο Σεμινάριο Διαιτησίας και Κανόνων Παιχνιδιού που γίνεται στις εγκαταστάσεις της ΠΑΕ από την ΚΕΔ/ΕΠΟ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Η διοίκηση του συλλόγου, ανησυχεί πολύ για την εξάπλωση της φαρμακοδιέγερσης σε όλο και πιο μικρές ηλικίες.

Θεωρεί δε υποχρέωση της να προφυλάξει τους αθλητές της των τμημάτων υποδομών, από αυτή την σύγχρονη μαστίγια, που απειλεί την σωματική αλλά και ψυχική υγεία τους γιατί:

- 1) Προκαλεί σοβαρές βλάβες στην υγεία των αθλητών.
- 2) Αντίκειται στην ίδια την αθλητική ιδέα και στους ηθικούς στόχους που θέτει.
- 3) Αντιβαίνει στην αθλητική νομοθεσία αλλά συχνά, και στην νομοθεσία περί ναρκωτικών.

Άλλωστε είμαστε σε επίγνωση του ΝΟΜΟΥ ΥΠ'ΑΡΙΘ. 3516, «Κύρωση της Διεθνούς Σύμβασης κατά της φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ) στον αθλητισμό (Παρίσι 19.10.2005).», δημοσιευμένου στην ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΜΕΡΝΗΣΕΩΣ (Αρ. Φύλλου 270).



ASTERAS AKTOR

ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

Μέχρι στιγμής, έχει πάρει για τον σκοπό αυτό τα ακόλουθα μέτρα:

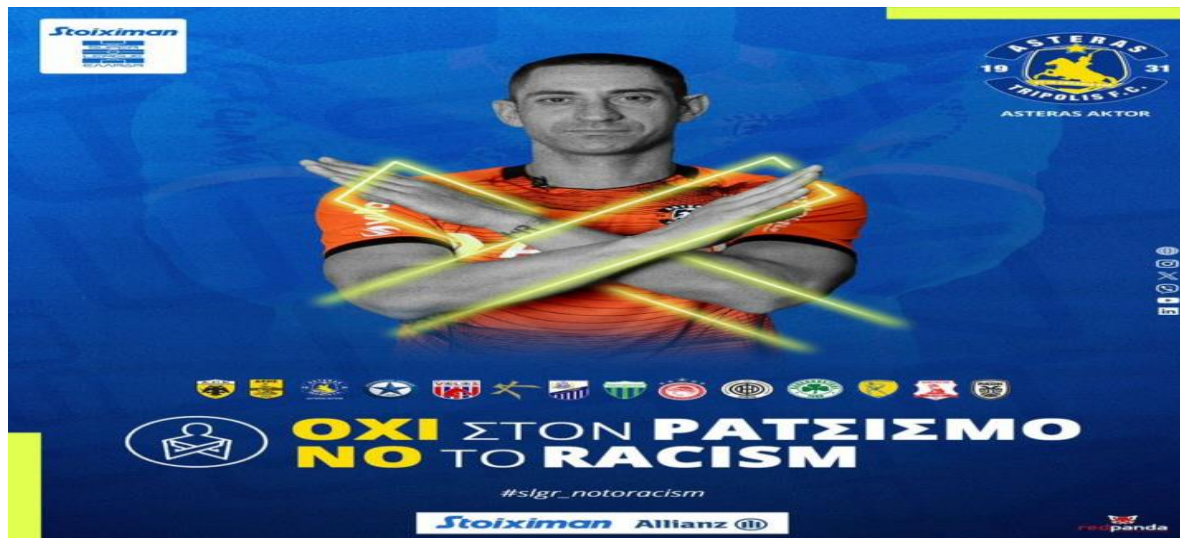
- Με την είσοδο κάθε καινούργιου παίκτη στην οικογένεια του Αστήρα, του ξεκαθαρίζεται από τα πιο επίσημα χείλη, ότι σε περίπτωση αποδεδειγμένης φαρμακοδιέγερσης, ο αθλητής θα αποτελεί "persona non grata". Δεν τίθεται θέμα συγχωρήσεως τέτοιας συμπεριφοράς, που είναι αντίθετη με την φιλοσοφία του συλλόγου και την υγεία του ίδιου.
- Παροχή πληροφοριών για τους κινδύνους του Ντόπινγκ στην υγεία.
- Ενημέρωση για την περιορισμένη συμβολή των ουσιών Ντόπινγκ στη βελτίωση της επίδοσης.
- Προσπάθεια για την ανάπτυξη των ηθικών απόψεων, για τους σκοπούς και τα μέσα αθλητισμού, που να στοχεύουν στην καταδίκη του Ντόπινγκ και των άλλων τεχνικών μέσων για επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Ο καθένας μας αναγνωρίζει ότι το παράνομο στοίχημα και οι προσυεννοημένοι αγώνες είναι ένα νοσηρό φαινόμενο στο χώρο του αθλητισμού που θέτει σε κίνδυνο το μέλλον του ποδοσφαίρου. Εκτός από ψυχαγωγία, το ποδόσφαιρο μπορεί να διδάξει μερικά από τα πιο σημαντικά μαθήματα ζωής, ιδίως στους νέους, αλλά μόνο αν παραμείνει πιστό στις αξίες της ευγενούς άμιλλας, της ακεραιότητας, του ευ αγωνίζεσθαι.

Στόχος του σεμιναρίου είναι η πρόληψη του φαινομένου των προσυεννοημένων αγώνων με σκοπό την ενίσχυση της ακεραιότητας του αθλήματος, αφετέρου να ευαισθητοποιήσουν την κοινή γνώμη αλλά και όλους τους εμπλεκόμενους με το ποδόσφαιρο .

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ



Τα τμήματα υποδομών μας είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε θέματα φυλετικής ισότητας και τάσσονται ανεπιφύλακτα κατά των φυλετικών διακρίσεων.

Η ευαισθητοποίηση των νεαρών αθλητών, δεν μπορεί να γίνει αυτόματα. Χρειάζεται συνεχής εγρήγορση και καθοδήγηση.



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ASTERAS AKTOR

Ιατροφαρμακευτική Υποστήριξη για τους νεαρούς ποδοσφαιριστές

Σας γνωρίζουμε ότι η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ δίνει ιδιαίτερη έμφαση για τον ετήσιο ιατρικό έλεγχο των ποδοσφαιριστών των Τμημάτων υποδομών, σύμφωνα με τις οικείες διατάξεις του ιατρικού Κανονισμού της UEFA.

Για τα τμήματα υποδομών η ιατροφαρμακευτική υποστήριξη διαχωρίζεται ηλικιακά ως εξής:

- 1) Για τα μη αγωνιστικά τμήματα, ζητείται από τους κηδεμόνες να προσκομίζουν κατά την εγγραφή τους στα παραπάνω τμήματα, κάθε έτος, βεβαίωση ιατρού ότι δύναται να λάβουν μέρος στις αθλητικές δραστηριότητες ποδοσφαίρου. Ήδη έχει ολοκληρωθεί σχεδόν η έκδοση και συλλογή ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ για όλα τα παιδιά που προπονούνται στις εγκαταστάσεις των ακαδημιών.
- 2) Για τους ποδοσφαιριστές άνω των 12 ετών καθώς και αυτών που αγωνίζονται στην ομάδα της ΕΠΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ, διενεργείται από αρμόδιους ιατρούς, κλινικός και εργαστηριακός έλεγχος (Η Κ Γ, U/S καρδιάς) και εξετάζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, υποστηριζόμενα ιατρικώς και φαρμακευτικά όπου χρειάζεται υπό του ιατρικού επιτελείου. Για όλους τους αθλητές των ανωτέρω ομάδων έχει εκδοθεί επιπλέον ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ.
- 3) Για τις ομάδες: α) Κ-15, β) Κ-17 και γ) Κ-19 ετών, διενεργείται από αρμόδιους ιατρούς, κλινικός και εργαστηριακός έλεγχος (εξέταση αίματος, Η Κ Γ, U/S καρδιάς) και εξετάζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, υποστηριζόμενα ιατρικώς και φαρμακευτικά όπου χρειάζεται υπό του ιατρικού επιτελείου. Για όλους τους αθλητές των ανωτέρω ομάδων έχει εκδοθεί επιπλέον ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ.

Η ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ τηρεί ιατρικούς φακέλους των ποδοσφαιριστών που ενημερώνονται από τον ετήσιο ιατρικό έλεγχο αυτών. Οι ιατρικοί αυτοί φάκελοι είναι απόρρητοι και είναι στην διάθεση της ομάδας, για την ενημέρωση του υπευθύνου σε περίπτωση αντικατάστασης ιατρού κ.λ.π., αλλά και στην διάθεση ενδεικτικού ελέγχου που η ΕΠΟ (το τμήμα Αδειοδότησης) οφείλει να πραγματοποιεί για την επαλήθευση της τήρησης των σημαντικών υποχρεώσεων για τα τμήματα υποδομών των ΠΑΕ.

Διαδικασία αξιολόγησης των αποτελεσμάτων και της επίτευξης των στόχων

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

- ο Στον Αστέρα πιστεύουμε ότι το να θέτεις στόχους χωρίς να τους αξιολογείς δεν είναι καθόλου αποδοτικό. Έτσι υπάρχουν πολλά φίλτρα και επίπεδα αξιολόγησης.
- Βασικός στόχος των τμημάτων υποδομής του ΑΣΤΕΡΑ ΤΡΙΠΟΛΗΣ είναι η στελέχωση της επαγγελματικής ομάδας με παίκτες από τα σπλάχνα της.
- Για την επίτευξη αυτού του στόχου υπάρχει η εσωτερική διαδικασία αξιολόγησης και η αξιολόγηση από το προπονητικό επιτελείο της επαγγελματικής ομάδας και της διοίκησης.
- ο Η συνολική εσωτερική διαδικασία αξιολόγησης του προγράμματος γίνεται στα μέσα Ιουνίου κάθε έτους.
- ο Υπεύθυνος για τη σχετική αξιολόγηση είναι ο Επικεφαλής των τμημάτων υποδομών.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- ο Κάθε προπονητής συμπληρώνει φύλλο αξιολόγησης όλων των αθλητών.
- Το φύλλο αυτό ενημερώνεται τον μήνα Δεκέμβριο και στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου και αποτελεί βασικό εργαλείο αξιολόγησης της εξέλιξης του κάθε αθλητή.
- Οι εκθέσεις αξιολόγησης των προπονητών κάθε ομάδας για τους ποδοσφαιριστές της ομάδας των παραδίδονται στον Υπεύθυνο των Τμημάτων Υποδομών, ο οποίος είναι ο τελικός αξιολογητής όλων των ομάδων.



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

☎: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ASTERAS AKTOR

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην αξιολόγηση των παικτών-στόχων (παίκτες που έχουν αξιολογηθεί ως ιδιαίτερα ταλέντα).

Με βάση αυτήν την αξιολόγηση ο προπονητής της ομάδας Κ19 (επικεφαλής όλων των προπονητών), σε συνεργασία με τον προπονητή κάθε ομάδας, μπορεί να προτείνει την μεταπήδηση κάποιου αθλητή σε ανώτερη ομάδα.

Στην κορυφή αυτής της αξιολόγησης είναι οι «παίκτες στόχοι» κάθε ομάδας και κυρίως οι αθλητές της Κ19 που προτείνονται στον προπονητή της επαγγελματικής ομάδας, ώστε να συμμετέχουν στις προπονήσεις της και ενδεχομένως να υπογράψουν επαγγελματικά συμβόλαια.

ο Στην αρχή κάθε προετοιμασίας, γίνονται δοκιμασίες, φυσικής κατάστασης (εργομετρικά test για τις ομάδες Κ19, Κ17, Κ15).

Από αυτές εξάγονται συμπεράσματα για τις ατομικές δεξιότητες του κάθε αθλητή ώστε να διορθωθούν τα προγράμματα και να επανακαθοριστούν οι στόχοι.

ο Ανά τακτά χρονικά διαστήματα ο υπεύθυνος υποδομών συγκαλεί σύσκεψη όλων των προπονητών.

Οι προπονητές κάνουν απολογισμό του έργου τους, αναφέρουν το ποσοστό εκπλήρωσης του πλάνου τους, αξιολογούν τους αθλητές της ομάδας τους, αναφέρουν τυχόν προβλήματα και δυσλειτουργίες και δίνουν συνοπτικό πλάνο του επόμενου μήνα (αγώνες, τουρνουά) ώστε ο υπεύθυνος υποδομών να φροντίσει για μετακινήσεις, διατροφή, αθλητικό υλικό κ.λ.π. .

ο Ο Υπεύθυνος των Τμημάτων Υποδομών ενημερώνει τακτικά το Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΑΕ για την πορεία της προόδου κάθε ομάδας και στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου με αποκλειστική του ευθύνη, συντάσσει την τελική έκθεση αξιολόγησης του προγράμματος και στη συνέχεια αντίγραφο αυτής υποβάλλει στο Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΑΕ .

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΤΗΣ Α' ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΕ

Πριν από την έναρξη της προετοιμασίας, ο προπονητής της επαγγελματικής ομάδας και οι συνεργάτες του, με την παρουσία μελών της διοίκησης της ΠΑΕ, καθορίζουν τον τρόπο λειτουργίας υποδομών, με βάση τον τρόπο που θα αγωνίζεται η επαγγελματική ομάδα και την φιλοσοφία του προπονητή και τα standards που θέτει για την μεταπήδηση παικτών στην επαγγελματική ομάδα.

Γίνεται σύσκεψη ανά τακτά χρονικά διαστήματα με την συμμετοχή της διοίκησης της ΠΑΕ, ενίοτε του προπονητικού επιτελείου της επαγγελματικής ομάδας, του υπευθύνου των υποδομών και των προπονητών των αγωνιστικών ομάδων.

Εκεί αξιολογούνται οι στόχοι που έχουν τεθεί και δίνονται οδηγίες για την αποδοτικότερη λειτουργία του συστήματος.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΓΚΡΙΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΠΕΝΤΑΕΤΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2025-2030

Το παρόν Πρόγραμμα Ανάπτυξης Υποδομών της «ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.», τροποποιήθηκε από τον Επικεφαλής του Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών κ. Βεργέτη Στάικο, ο οποίος είναι και Υπεύθυνος



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ASTERAS AKTOR

Τήρησης του σχετικού Προγράμματος με την υπ'αρ. 179/10.10.2025 είναι εν ισχύ η διάρκειά του και είναι σύμφωνο με το νέο Κανονισμό Αδειοδότησης.

Το αρχικό Πρόγραμμα Ανάπτυξης Υποδομών, έκδοση 1, έτος 2025, με πενταετή διάρκεια (2025-2030) εγκρίθηκε από το Δ.Σ. της ΠΑΕ, με την υπ'αρ. 145/20.01.2025 Απόφαση.

Το πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών κάθε χρόνο επιβεβαιώνει τα όσα αναφέρουμε στα κριτήριά μας καθώς:

- Αρκετοί παίκτες μας στελεχώνουν την Α' ομάδα.
- Παίκτες από τις υποδομές μας, μεταπωλήθηκαν σε ομάδες της Ευρώπης
- Παίκτες μας βρίσκονται στις Εθνικές Ομάδες και πολλοί ποδοσφαιριστές μας υπέγραψαν επαγγελματικά συμβόλαια.

Ακόμα στις ομάδες μας υπάρχουν αρκετοί ελπιδοφόροι ποδοσφαιριστές που περιμένουμε να εξελιχθούν.

Σε αυτά τα χρόνια τα τμήματα υποδομών μας κατέκτησαν μια σεβαστή θέση στην συνείδηση του επαγγελματικού ποδοσφαίρου, των φιλάθλων, αλλά και το κυριότερο για εμάς, των γονέων παιδιών με ταλέντο.

Έχουμε την υποχρέωση αλλά και την ευθύνη να εκπονήσουμε ορθά το νέο πενταετές πρόγραμμα ανάπτυξης των υποδομών μας, για τα έτη 2025-2030.

Σε αυτό το πενταετές πρόγραμμα, θα «πατήσουμε» πάνω στην εμπειρία των προηγούμενων και θα προσπαθήσουμε να εξελιχθούμε σαν οργανισμός.

Τα νέα κριτήρια Αδειοδότησης και η πορεία του συλλόγου σε Ελλάδα και Ευρώπη, μας επιβάλλουν:

- Να είμαστε πιο αποτελεσματικοί στην ανεύρεση ταλέντων.
- Να είμαστε πιο σχολαστικοί στην εξέλιξή τους.
- Να είμαστε πιο παραγωγικοί, όσον αφορά όχι μόνο στο να δίνουμε στην ΠΑΕ νέους παίκτες, αλλά αυτοί να μένουν στο σύλλογο για πολλά χρόνια, είτε να μεταπωλούνται με το ανάλογο όφελος για το σύλλογο.
- Να δίνουμε μεγάλη σημασία σε πολιτικές διασφάλισης και προστασίας του παιδιού.

Βασικό κριτήριο επιτυχίας του προγράμματος επίσης θα θεωρηθεί και η μετάδοση αθλητικού πνεύματος σε όλα τα παιδιά, η μετάδοση υγιών συνηθειών διατροφής και διαβίωσης και η δια βίου άσκηση.

Τρίπολη, 17/02/2026

Για την ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΠΑΕ

Βεργέτης Στάικος

Γεώργιος Μποροβήλος

Επικεφαλής Προγράμματος
Ανάπτυξης Υποδομών

Πρόεδρος ΔΣ & Διευθύνων Σύμβουλος



ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ



ASTERAS AKTOR

ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

Προσωπικό τμημάτων υποδομής 2025-26

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ : ΒΕΡΓΕΤΗΣ ΣΤΑΪΚΟΣ

ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΠΟ UEFA PRO

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-19:
ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ: ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΠΟ: UEFA A
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-17:
ΒΕΡΓΕΤΗΣ ΣΤΑΪΚΟΣ: ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΠΟ UEFA PRO
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-15:
ΠΑΡΑΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ : ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΠΟ: UEFA A
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 10-14 (ΕΠΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ):
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΡΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ : ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΠΟ: UEFA A
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 10 ΕΤΩΝ:
ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΗΛΙΑΣ: ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΠΟ: UEFA B

ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΙΑΤΡΟΣ: κ. ΜΠΟΥΝΤΟΥΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ.

ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Κάθε Αύγουστο ανακοινώνεται το πρόγραμμα των τμημάτων της ακαδημίας. Με την ανακοίνωση ξεκινούν και οι εγγραφές στα τμήματα.

Για την εγγραφή στην ακαδημία χρειάζονται απαραίτητα τα ακόλουθα έγγραφα που τα παραλαμβάνουν από τα γραφεία της ακαδημίας:

- 1) συμπληρωμένο το έντυπο της εγγραφής.
- 2) κάρτα υγείας αθλητή υπογεγραμμένη και σφραγισμένη από καρδιολόγο.

Στοιχεία επικοινωνίας:

- 1) Διεύθυνση των γραφείων ακαδημίας και αλληλογραφίας είναι:
ΤΕΡΜΑ ΤΕΡΤΣΕΤΗ, Τ.Κ. : 22132, ΤΡΙΠΟΛΗ
- 2) Το ωράριο λειτουργίας των γραφείων της ακαδημίας είναι: 09.00 π.μ. έως 17.00 μ.μ.
- 3) Το τηλέφωνο της ακαδημίας είναι: 2710 230 490
- 4) Το e-mail της ακαδημίας είναι: academy@asterastripolis.gr

**ΑΓΣ ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ Π.Α.Ε.**

Τέρμα Τερτσέτη, 22132, Τρίπολη

t: 2710 230400

e: info@asterastripolis.gr

www.asterastripolis.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2025-2026**Κ 6 ΓΚΡΟΥΠ 2019-20**

ΤΡΙΤΗ: 16:00 - 17:00

ΠΕΜΠΤΗ: 16:00 – 17:00

Κ 10 ΓΚΡΟΥΠ 2015-16

ΔΕΥΤΕΡΑ : 17:15 – 18:30

ΤΕΤΑΡΤΗ: 17:15 -18:30

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 17:15 – 18:30

Κ 7 ΓΚΡΟΥΠ 2019-20

ΤΡΙΤΗ: 17:00 - 18:00

ΠΕΜΠΤΗ: 17:00 – 18:00

Κ 11 ΓΚΡΟΥΠ 2014-15-16

ΔΕΥΤΕΡΑ: 18:30 – 19:45

ΤΕΤΑΡΤΗ: 18:30 – 19:45

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 18:30 – 19:45

Κ 8 ΓΚΡΟΥΠ 2018-19

ΤΡΙΤΗ : 17:00 – 18:00

ΠΕΜΠΤΗ: 17:00 -18:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 15:00 – 16:00

Κ 12 ΓΚΡΟΥΠ 2014-15

ΔΕΥΤΕΡΑ: 18:30 – 19:45

ΤΕΤΑΡΤΗ: 18:30 – 19:45

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 19:45 – 21:00

Κ9 ΓΚΡΟΥΠ 2016-17-18

ΔΕΥΕΤΡΑ: 16:00 - 17:15

ΤΕΤΑΡΤΗ: 16:00 – 17:15

ΠΑΡΑΣΚΕΤΗ: 16:00 -17:15

Κ 13 ΓΚΡΟΥΠ 2013-14

ΤΡΙΤΗ: 18:30 – 20:00

ΠΕΜΠΤΗ: 18:30 – 20:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ. 18.30 – 20.00

Κ 14 ΓΚΡΟΥΠ 2011-12: ΔΕΥΤΕΡΑ,ΤΕΤΕΡΤΗ,ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19.30 – 21.00**Κ 15 ΓΚΡΟΥΠ 2012-13: ΔΕΥΤΕΡΑ,ΤΕΤΑΡΤΗ,ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19.30 – 21.00****ΚΟΡΙΤΣΙΑ: ΤΡΙΤΗ,ΠΕΜΠΤΗ 16.00 – 17.00**