



## FOOTBALL CAMP

Ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
09:00 - 09:50	Βασική τεχνική	Εκδρομή στη θάλασσα, beach soccer (Σχοινιάς)	Φυσική κατάσταση	Ομαδική τακτική	Summer League
09:50 - 10:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα	Διάλειμμα	
10:00 - 10:50	Βασική τεχνική		Ομαδική τακτική	Βασική τεχνική	
10:50 - 11:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα	Διάλειμμα	
11:00 - 11:50	Ομαδική τακτική		Βασική τεχνική	Φυσική κατάσταση	
11:50 - 12:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα	Διάλειμμα	
12:00 - 12:50	Κολύμβηση		Κολύμβηση	Κολύμβηση	Κολύμβηση
13:00 - 13:30	Φαγητό στο εστιατόριο				
13:30 - 15:00	Μεσημβρινή Ξεκούραση Ping pong – Κινηματογράφος		Bowling	Μεσημβρινή Ξεκούραση Ping pong – Κινηματογράφος	
15:00 - 15:50	Φυσική κατάσταση	Ομαδική τακτική	Εσωτερικό τουρνουά	Διαγωνιστικά παιχνίδια	Διαγωνιστικά παιχνίδια
15:50 - 16:00	Διάλειμμα				
16:00 - 16:50	Εσωτερικό τουρνουά	Εσωτερικό τουρνουά	Εσωτερικό τουρνουά	Διαγωνιστικά παιχνίδια	Απονομές μεταλλίων

## ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

Το σταμάτημα, η μεταφορά, η μεταβίβαση της μπάλας και το σουτ είναι οι βασικές τεχνικές στις οποίες θα εξασκηθούν τα παιδιά, στα γήπεδα ποδοσφαίρου (5x5) του σχολείου μας.

## ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Με τον όρο τακτική εννοούμε την εκτέλεση όλων των ενεργειών που θα πρέπει να εκτελεί η ομάδα σε άμυνα και επίθεση. Θα συνεργαστούμε για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Σίγουρα θα τα καταφέρουμε

## ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η προπόνηση φυσικής κατάστασης στις παιδικές ηλικίες είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες επιτυχίας στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Θα εξασκηθούν στη δύναμη, στην ταχύτητα και στην αντοχή, ώστε να γίνουν καλύτεροι και αποδοτικότεροι σε ένα ποδοσφαιρικό παιχνίδι.

## ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ

Το ημερήσιο πρόγραμμα τελειώνει με αγώνες ποδοσφαίρου. Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και συμμετέχουν σε αγώνες χωρίς νικητές και ηττημένους. Σκοπός μας είναι να βελτιωθούν τα παιδιά στο ποδόσφαιρο και να διασκεδάσουν.

## SUMMER LEAGUE

Συλλόγους και σχολεία της περιοχής προσκαλούμε κάθε Παρασκευή, προκειμένου να διοργανώσουμε μικρά πρωταθλήματα ποδοσφαίρου στις εγκαταστάσεις του σχολείου μας. Ανάλογα με την ηλικία τους τα παιδιά να συμμετέχουν σε πολλούς αγώνες ποδοσφαίρου.

## ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Πολλές βουτιές δροσιάς απολαμβάνουν καθημερινά οι μικροί και μεγάλοι μας φίλοι που συμμετέχουν στο Football Camp. Στο κλειστό κολυμβητήριο, το μάθημα ξεκινά με ασκήσεις βελτίωσης της πλεύσης και ολοκληρώνεται με πολλά παιχνίδια στο νερό και αγώνες water polo.

## BOWLING

Το μεσημέρι της Τετάρτης παίζουμε bowling! Σε κλιματιζόμενο χώρο στα Σπάτα, τα παιδιά εξασκούνται στην ακρίβεια των κινήσεων τους και διασκεδάζουν με μπάλες και κορίνες.

## ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ (ΣΧΟΙΝΙΑΣ)

Κάθε Τρίτη πραγματοποιείται εκδρομή στη θάλασσα, σε οργανωμένη πλαζ για ατελείωτες βουτιές. Παιχνίδια με νεροπίστολα, στρώματα και ρακέτες αλλά beach soccer περιμένουν τα παιδιά όλων των ηλικιών. Απαραίτητο αξεσουάρ το αντηλιακό.

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ - ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Το τέλος της εβδομάδας βρίσκει τα παιδιά να συμμετέχουν σε διαγωνιστικά παιχνίδια και να κερδίζουν μετάλλια. Τα τροποποιημένα προγράμματα ποδοσφαίρου που ενθουσίασαν περισσότερο μέσα στην εβδομάδα την κάθε ομάδα αποτελούν και τη βάση των διαγωνιστικών μας παιχνιδιών. Το απόγευμα της Παρασκευής και λίγο πριν αποχωρήσουν τα παιδιά γίνονται οι απονομές των μεταλλίων στους νικητές.