



Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.

ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΜΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Έκδοση 7η (2025-2026)

Α) ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ, στόχοι και δράση.

Η Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. δίνοντας ιδιαίτερο βάρος και σημασία στα ποδοσφαιρικά τμήματά της δημιούργησε ένα πρόγραμμα δράσης (οργανωτικό και εκπαιδευτικό σχέδιο) (7) επταετούς διάρκειας, προσέλκυσης νέων παιδιών στα τμήματα υποδομών με δύο βασικούς στόχους. Δημιουργία αθλητών ποδοσφαιριστών γαλουχημένων με σωστά πρότυπα συμπεριφοράς εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων και δημιουργία ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου για στελέχωση της επαγγελματικής ομάδας. Στο πλαίσιο αυτό η Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. προσδοκά την προσέλευση των παιδιών ανεξαρτήτου φύλου, γλώσσας, θρησκείας, ηλικίας, εθνικότητας και φυλής.

Τα παιδιά στα τμήματα υποδομής μας θα έχουν την ευκαιρία να αθληθούν, να παίξουν, να διασκεδάσουν, να κοινωνικοποιηθούν, να διαμορφώσουν ένα σύστημα αξιών και αρχών συνώνυμο του «ευ αγωνίζεσθαι». Το ποδόσφαιρο προσφέρει στην κοινωνία μας ανυπολόγιστες αξίες. Η ανατροφή των παιδιών στους συλλόγους, ακαδημίες, τμήματα υποδομής είναι κάτι πολύ περισσότερο από άσκηση και παιχνίδι. Στα παιδιά μεταδίδονται σε μεγάλο βαθμό κοινωνικά συστατικά. Σεβασμός στον αντίπαλο, εκπαίδευση στη νίκη δίχως υπεροψία, εκπαίδευση αποδοχής της ήττας, αρχές και κανόνες συμβίωσης με συμπαίκτες, προπονητές, φίλους, αυτό-εκτίμηση και θέση μέσα στην ομάδα. Όλα αυτά δεν είναι τίποτε άλλο από μια δημοκρατική ανατροφή σε πρακτική εφαρμογή (Thomas Bach). Η ανάπτυξη ενός παιδιού επάνω στην αθλητική απόδοση εξαρτάται από παράγοντες της κληρονομικότητας και εσωτερικής ωρίμανσης από την μία πλευρά και επιρροές του περιβάλλοντος από την άλλη. Αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν δυναμικά από κοινού το συνολικό σύμπλεγμα που λέγεται ταλέντο. Γι' αυτό το λόγο το ταλέντο δεν είναι μόνο γενετικό, αλλά επίσης και κοινωνικό, παιδαγωγικό και προπονητικά μεθοδικό έργο στα πλαίσια ενός πολυετούς προπονητικού σχεδιασμού όπου οι προπονητές μας φέρουν μεγάλη παιδαγωγική ευθύνη.

Η φιλοσοφία των τμημάτων υποδομής μας διαφαιίνεται με την πρόταση:



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Τα παιδιά, οι νέοι, χρειάζονται την καλύτερη εκπαίδευση και αυτήν πρέπει να είμαστε σε θέση να τη δώσουμε τόσο σε μία ευρύτερη κλίμακα, όσο και σε μία στενότερη με όλα εκείνα τα εφόδια για να μπορεί να παίξει κάποιος σε υψηλό επίπεδο. Η δημιουργία αθλητών με ολοκληρωμένη προσωπικότητα και κατάλληλους χαρακτήρες είναι βασικό μέρος της εκπαίδευσης μας.

Αυτός ο πρωταρχικός στόχος μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο, όταν όλο αυτό το οικοδόμημα που λέγεται υποδομές Π.Α.Ο.Κ. στηρίζεται σε μία και μόνο αρχή, την «αξιοκρατία».

Η Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. θεωρεί απαραίτητη τη σχολική εκπαίδευση των παιδιών και δεν επιθυμεί η ενασχόληση με το άθλημα του ποδόσφαιρου να αποδειχτεί επιζήμια για την μόρφωση τους ή τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Στο πλαίσιο αυτό η Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. δεσμεύεται ότι:

α) Κάθε νεαρός που εντάσσεται στα τμήματα υποδομών και ανάπτυξης έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με τον ελληνικό νόμο.

β) Κάθε νεαρός που εντάσσεται στα τμήματα υποδομής και ανάπτυξης δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει την μη ποδοσφαιρική εκπαίδευση του (συμπληρωματική σχολική εκπαίδευση ή επάγγελμα).

Για να επιτύχουμε τους στόχους μας πρέπει να ακολουθήσουμε βασικές αρχές και κανόνες εκπαίδευσης των παιδικών και εφηβικών τμημάτων και να κινηθούμε όλοι μέσα σε κοινά οργανωτικά και αγωνιστικά πλαίσια. Οι προκλήσεις των καιρών είναι μεγάλες. Μπορούμε να δημιουργήσουμε ποδοσφαιριστές αθλητές διεθνούς κλάσης όταν η βάση μας είναι πλατιά, σταθερή και στηρίζεται σε μία μακροχρόνια μεθοδική προπόνηση.

ΣΤΟΧΟΙ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΑΟΚ

1. Αγωνιστική Ανάπτυξη & Μετάβαση στο Επαγγελματικό Ποδόσφαιρο

- **Αύξηση του αριθμού ποδοσφαιριστών που εντάσσονται στην πρώτη ομάδα ή στο άμεσο αγωνιστικό περιβάλλον αυτής**
- **Σταθερή συμμετοχή ποδοσφαιριστών της Ακαδημίας σε αγώνες επαγγελματικού επιπέδου (Super League, SL2, διεθνή πρωταθλήματα)**
- **Βελτίωση της ατομικής αγωνιστικής ετοιμότητας (physical – tactical – mental) στις ηλικίες Κ17–Κ19**

2. Εθνικές Ομάδες

- **Διατήρηση και αύξηση της παρουσίας ποδοσφαιριστών στις Εθνικές Ομάδες (U19, U21, Ανδρών)**
- **Στόχος για περισσότερους βασικούς ποδοσφαιριστές στις κλήσεις των Εθνικών, όχι μόνο συμμετοχή αλλά ενεργό ρόλο.**
- **Συστηματική παρακολούθηση και εξατομικευμένη ανάπτυξη διεθνών ποδοσφαιριστών**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

3. Πρώιμη Ένταξη & Ανάπτυξη Ταλέντων

- Ενίσχυση της φιλοσοφίας **πρώιμης ένταξης ποδοσφαιριστών** στις μικρές ηλικιακές κατηγορίες
- Βελτίωση των μηχανισμών **ανίχνευσης και αξιολόγησης ταλέντου** σε τοπικό και εθνικό επίπεδο
- Διασφάλιση ομαλής μετάβασης από grassroots σε αγωνιστικά τμήματα

4. Ευρωπαϊκή & Ανταγωνιστική Παρουσία

- **Ανταγωνιστική παρουσία στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις νέων** (UEFA Youth League), με στόχο τη σταθερή πρόκριση και ποιοτικές εμφανίσεις
- Διοργάνωση και συμμετοχή σε **διεθνή τουρνουά υψηλού επιπέδου**, ενισχύοντας τις αγωνιστικές εμπειρίες

5. Οικονομική Αξία & Βιωσιμότητα

- **Αύξηση της συνολικής αγοραίας αξίας των ποδοσφαιριστών της Ακαδημίας**
- Διασφάλιση συμβολαίων για ποδοσφαιριστές υψηλής προοπτικής με ξεκάθαρο πλάνο εξέλιξης
- Ενίσχυση της Ακαδημίας ως **στρατηγικό asset** του συλλόγου

6. Εκπαίδευση, Οργάνωση & Υποδομές

- Συνεχής επιμόρφωση προπονητών και στελεχών σύμφωνα με τα **σύγχρονα ευρωπαϊκά standards**
- Βελτιστοποίηση χρήσης δεδομένων (performance analysis, medical, scouting)
- Διατήρηση υψηλών προτύπων σε θέματα **ευημερίας, υγείας και προστασίας των αθλητών**

Κεντρικός Στόχος

Να συνεχίσει η Ακαδημία του ΠΑΟΚ να αποτελεί **σημείο αναφοράς στην ανάπτυξη ποδοσφαιριστών**, μετατρέποντας το ταλέντο σε αγωνιστική, εθνική και οικονομική υπεραξία για τον Σύλλογο.

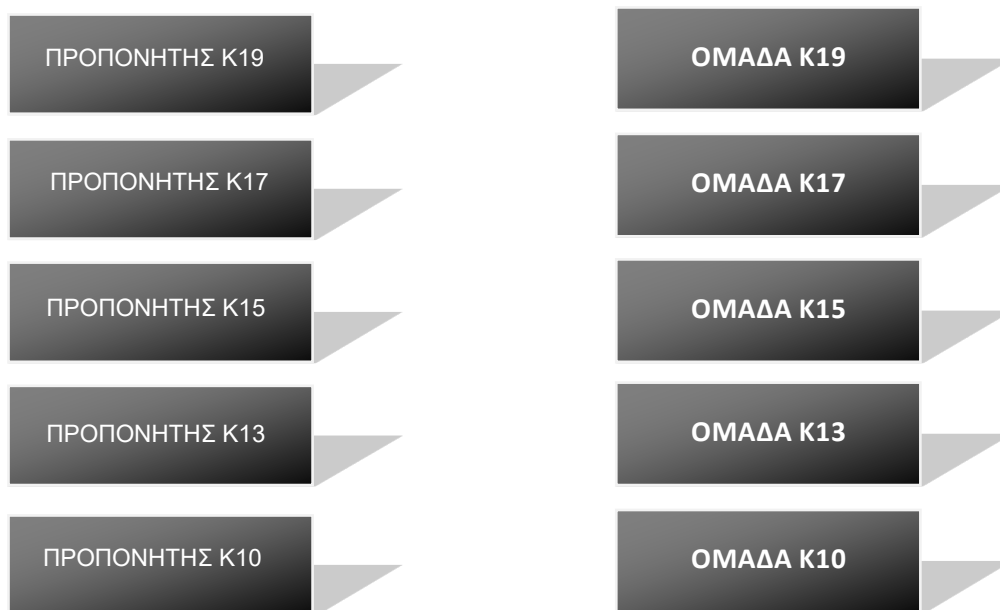
ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ



ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ:

ΜΗΤΤΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Δίπλωμα: UEFA PRO

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κάτω των 19: ΤΣΙΑΠΑΚΙΔΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	UEFA A
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κάτω των 17: ΟΡΦΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	UEFA A
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κάτω των 15: ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	UEFA A
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κάτω των 13: ΤΖΕΛΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ	UEFA A
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κάτω των 10: ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ	UEFA B
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ: ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	UEFA B GOALKEEPING

ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΙΑΤΡΟΣ: ΓΙΑΝΝΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΗΣ

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ: ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ ΒΑΪΟΣ, ΠΑΓΩΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΚΩΣΤΙΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛ, ΤΕΡΖΑΝΙΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΓΚΑΓΚΑΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Την εποπτεία των τμημάτων υποδομής και ανάπτυξης της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. έχει **ΜΗΤΤΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**, ο οποίος έχει και την ευθύνη του σχεδιασμού (αριθμός ομάδων, σύνολο ποδοσφαιριστών, δύναμη των ομάδων, αριθμός προπονητικών μονάδων, αξιολόγηση εισηγήσεων προπονητών, επιμόρφωση προπονητών, μηνιαίο ή ετήσιο πλάνο αγώνων, εκπαιδευτικός σχεδιασμός, σχεδιασμός εναλλακτικών μορφών δραστηριοτήτων κλπ).

Η Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. σύμφωνα με τον κανονισμό αδειοδότησης της Ε.Π.Ο. (άρθρο 20) διατηρεί τις ακόλουθες ομάδες εντός της νομικής της οντότητας και δηλώνει και το προσωπικό των τμημάτων της με τα απαιτούμενα προσόντα.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ: **ΠΟΥΡΛΙΟΤΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ**

TEAM MANAGER U19: ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
TEAM MANAGER U17: ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
TEAM MANAGER U15: ΤΟΥΡΣΟΥΝΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Επιπροσθέτως των ανωτέρω, η ΠΑΕ ΠΑΟΚ διαθέτει στο διοικητικό και υποστηρικτικό της προσωπικό **λειτουργικό υπεύθυνο τμημάτων υποδομής, γραμματειακή υποστήριξη, συντονιστή τμημάτων Κ12-Κ10, υπεύθυνο μέριμνας αθλητών, ψυχολόγο, σχολική σύμβουλο, διατροφολόγο**, καθώς και **επιπλέον εξειδικευμένα στελέχη** που υποστηρίζουν συνολικά το πρόγραμμα υποδομών της ΠΑΕ ΠΑΟΚ.

Επικεφαλής προγράμματος υποδομών: ΜΗΤΤΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ UEFA PRO
Προπονητής ομάδας Κ 19: ΤΣΙΑΠΑΚΙΔΗΣ ΠΕΤΡΟΣ UEFA A
Προπονητής ομάδας Κ 17: ΟΡΦΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ UEFA A
Προπονητής ομάδας Κ 15: ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ UEFA A
Προπονητής ομάδας Κ 13: ΤΖΕΛΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ UEFA A
Προπονητής ομάδας Κ 10: ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ UEFA B

Η οργάνωση του τομέα υποδομών

Η Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. εκτός από τις ομάδες του άρθρου 18, στον σχεδιασμό των τμημάτων διατηρεί ένα μεγαλύτερο εύρος ομάδων και προπονητών που παρουσιάζεται παρακάτω στο οργανόγραμμα της.

Η Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. επιδιώκει συνεχώς νέους τρόπους ανάπτυξης. Στο πλαίσιο αυτών των προσπαθειών, δημιούργησε ένα δικό της αθλητικό κέντρο που προσφέρει νέες ευκαιρίες τόσο στο επαγγελματικό τμήμα, όσο και στα τμήματα υποδομής της ομάδας. Εκτός από το δικό της αθλητικό κέντρο, έχει συνάψει συμφωνίες με άλλα αθλητικά κέντρα στην περιοχή της Θεσσαλονίκης προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες της. Στο καινούργιο αυτό σχεδιασμό υπάρχουν δύο άξονες πάνω στους οποίους θα στηρίξει όλο αυτό το οικοδόμημα που λέγεται υποδομές .

Ο πρώτος άξονας αφορά τα τμήματα **επιλογής** με τις ομάδες Κ 19, Κ 17, Κ 15, οι οποίες αντιπροσωπεύουν το κύρος και το image των τμημάτων υποδομής. Ο δεύτερος άξονας αφορά τα τμήματα **ένταξης** με δύο κύριους στόχους .

α) Άντληση ποδοσφαιριστών από μία ευρύτερη κλίμακα δυναμικού που είναι κάτω από την επίβλεψη μας.

β) Αξιοποίηση των αθλητικών κέντρων "ΠΑΟΚ CAMPS".

Και οι δύο άξονες είναι το ίδιο σημαντικοί και χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής. Η άντληση ποδοσφαιριστών από μία ευρύτερη κλίμακα δυναμικού γίνεται και από μία άλλη δράση των τμημάτων υποδομής, αυτή της συνεργασίας με άλλες ακαδημίες μέσα από το πρόγραμμα «ΠΑΟΚ academy network» και "ΠΑΟΚ Camps".

Η ένταξη αθλητών στα Τμήματα Υποδομής της ΠΑΕ ΠΑΟΚ πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσω θεσμοθετημένης διαδικασίας αξιολόγησης και επιλογής. Δεν είναι δυνατή η εγγραφή οποιουδήποτε αθλητή χωρίς προηγούμενη έγκριση από το αρμόδιο τεχνικό επιτελείο της Ακαδημίας.

Στα τμήματα ένταξης έως και την κατηγορία Κ10, κάθε παιδί δύναται να αιτηθεί συμμετοχής στη διαδικασία αξιολόγησης. Στις ηλικιακές αυτές κατηγορίες εφαρμόζονται πιο ευέλικτα κριτήρια επιλογής, με έμφαση στη βασική κινητική ανάπτυξη, τη συμπεριφορά, τη διάθεση για εκμάθηση και τη δυνατότητα μακροπρόθεσμης εξέλιξης, σύμφωνα με τη φιλοσοφία ανάπτυξης της ΠΑΕ ΠΑΟΚ.

Στα αγωνιστικά τμήματα Κ13, η ένταξη αθλητών πραγματοποιείται αποκλειστικά κατόπιν επιλογής από το δίκτυο σκάουτινγκ και τους προπονητές της Ακαδημίας. Στα αγωνιστικά τμήματα Κ15 έως Κ19, η διαδικασία επιλογής αυστηροποιείται ουσιαστικά, με εφαρμογή αυξημένων τεχνικών, τακτικών, φυσικών, νοητικών και ψυχοκοινωνικών κριτηρίων, τα οποία αξιολογούνται διαχρονικά.

Συμμετοχή των τμημάτων υποδομής σε επίσημες διοργανώσεις



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Όλες οι ομάδες των τμημάτων υποδομής Κ 14 έως Κ 07 της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. συμμετέχουν σε επίσημες διοργανώσεις της Ε.Π.Σ.Μ.

Οι ομάδες Κ 19, Κ 17 και Κ 15 συμμετέχουν σε εθνικά πρωταθλήματα κάτω από την εποπτεία της **SUPER LEAGUE ΕΛΛΑΔΑ** ενώ η Κ16 αγωνίζεται στην Α ερασιτεχνική κατηγορία της ΕΠΣΜ.

Επιπρόσθετα η Κ19 ομάδα μας, έχει αγωνιστεί στο **UEFA YOUTH LEAGUE Domestic Champions Path με 5 συμμετοχές συνολικά, 2016-17, 2018-19, 2019-20, 2021-22, 2025-26** ενώ η συμμετοχή μας το 2020-21 ακυρώθηκε λόγω πανδημίας.

Τέλος, σχεδόν όλες οι ηλικιακές κατηγορίες των Τμημάτων Υποδομής & Ανάπτυξης συμμετέχουν σε σημαντικά διεθνή τουρνουά. Σας αναφέρουμε κάποια από αυτά:

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

FIFA YOUTH CUP (ZURICH) K19

- Ομάδες που συμμετείχαν :

Benfica, Dynamo Zagreb, PAOK Thessaloniki, Boca Juniors, FC BASEL και άλλες

MALMO TROPHY K15

- Ομάδες που συμμετείχαν :

National team Mexico -AIK Stockholm – Fc Barcelona – Real Madrid FC - Milan – Juventus – Borussia Dortmund – Brondby – Ajax – Rosenborg – PAOK Thessaloniki – Red Star – Fenerbache, Arsenal

TSC INTERNATIONAL (HOLLAND) K14

- Ομάδες που συμμετείχαν

PSG, Atletico Madrid, Juventus, Liverpool, Porto, PAOK Thessaloniki και άλλες.

Το τεχνικό και διοικητικό προσωπικό των τμημάτων υποδομής (ρόλος, δράση, καθήκοντα και απαιτούμενα προσόντα).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Διευθυντής της ακαδημίας

Ο διευθυντής των τμημάτων υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. είναι ο διοικητικά ανώτερα υπεύθυνος άνθρωπός της. Συγκεντρώνει επάνω του όλη τη οργάνωση και λειτουργία των τμημάτων υποδομής σε επίπεδο διοικητικό, γραφειοκρατικό, δημοσίων σχέσεων και οικονομικό.

Είναι υπεύθυνος για την ένταξη (διαμονή ή εγκατάσταση των παιδιών) διαπραγματεύσεις αυτών με τις ομάδες τους, καθώς και για όλες τις ενέργειες των μεταγραφών τους με άλλες ομάδες.

Δέχεται όλες τις εισηγήσεις σε επίπεδο οργανωτικό, λειτουργικό και εκπαιδευτικό που πρέπει να γίνουν στα τμήματα υποδομής, για τυχόν βελτίωση τους από τον τεχνικά υπεύθυνο της ακαδημίας.

Είναι ο κατεξοχήν αρμόδιος που ελέγχει και συνεπικουρεί την αξιολόγηση στα τμήματα υποδομής μαζί με τους τεχνικούς υπεύθυνους και τον προπονητή του τμήματος.

Στο έργο του δέχεται βοήθεια από τη διοίκηση της **ΠΑΕ Π.Α.Ο.Κ.**

Επιβλέπει την εφαρμογή των κανόνων και αρχών που διέπουν τη λειτουργία των ακαδημιών της **ΠΑΕ Π.Α.Ο.Κ.** και έχει την ευθύνη του πειθαρχικού ελέγχου των ποδοσφαιριστών και των στελεχών.

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Ο επικεφαλής του προγράμματος ανάπτυξης των τμημάτων υποδομής της **Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.**, είναι ο **υπεύθυνος όλης της προπονητικής ομάδας**. Αυτός έχει την **ευθύνη της τήρησης του προγράμματος και θέτει** (καθορίζει), οργανώνει, επιβλέπει και παρεμβαίνει στις παρεκκλίσεις από τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό, αγωνιστικό πρόγραμμα και στόχους που έχει θέσει η **Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.**

Είναι αυτός που επιβλέπει τους ποδοσφαιριστές όλων των ηλικιών και παρακολουθεί την εξέλιξή τους. Εμπλουτίζει το εκπαιδευτικό πλαίσιο με νέες σύγχρονες προπονητικές καινοτομίες. Οργανώνει εκπαιδευτικά ή επιμορφωτικά σεμινάρια για τους προπονητές της ακαδημίας του.

Επιβλέπει τη συγκρότηση των ομάδων, καθώς και το αγωνιστικό πρόγραμμα των τμημάτων υποδομής, κλείνει φιλικά παιχνίδια ή καθορίζει την συμμετοχή των ομάδων σε τουρνουά. Είναι ένας από τους υπευθύνους για την αξιολόγηση των παιδιών στα τμήματα υποδομής.

Είναι υπεύθυνος μαζί με τον διευθυντή των τμημάτων υποδομής για τη διαμόρφωση, δημιουργία και λειτουργία εκπαιδευτικών Camp και εθνικών/διεθνών τουρνουά στο αθλητικό κέντρο της.

Προπονητής ομάδας νέων Κ 19

Είναι ο υπεύθυνος του τμήματος και του δίνεται όλη η ελευθερία να δουλέψει μόνος του μέσα στο εκπαιδευτικό και οργανωτικό πλάνο που του έχει τεθεί από την **Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.** κάτω από την επίβλεψη και συνεργασία του τεχνικού της υπευθύνου.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Λειτουργεί και εργάζεται μέσα σε όλους τους κανόνες και αρχές που διέπουν την **Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.** και οποιαδήποτε καταπάτησή τους μπορεί να επιφέρει τη διακοπή συμβολαίου.

Για οργανωτικά και πειθαρχικά παραπτώματα απευθύνεται στον διευθυντή της ακαδημίας.

Ο προπονητής νέων Κ 19 των τμημάτων υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. σύμφωνα με τα αθλητικά κριτήρια της Ε.Π.Ο. πρέπει να είναι κάτοχος διπλώματος προπονητή U.E.F.A. A ή UEFA A ELITE YOUTH.

Βοηθός προπονητή και γυμναστής των ομάδων της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.

Λειτουργούν και εργάζονται κάτω από την επίβλεψη του τεχνικού υπεύθυνου και του Α' προπονητή μέσα σε όλους τους κανόνες και αρχές που διέπουν την **Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.**

Οι βοηθοί προπονητών των τμημάτων υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. σύμφωνα με τα αθλητικά κριτήρια της Ε.Π.Ο. πρέπει να είναι κάτοχοι διπλώματος προπονητή U.E.F.A. B και οι γυμναστές κάτοχοι ασκήσεως επαγγέλματος.

Προπονητές των τμημάτων υποδομής Κ17, Κ15, Κ14, Κ13, Κ12, Κ11, Κ10, Κ9, Κ8, Κ7

Είναι οι υπεύθυνοι του τμήματος και τους δίνεται όλη η ελευθερία να δουλέψουν μόνοι τους μέσα στο εκπαιδευτικό και οργανωτικό πλάνο που τους έχει τεθεί από την **Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.** κάτω από την επίβλεψη και συνεργασία του τεχνικού της υπευθύνου. Αναφέρουν οποιαδήποτε προβλήματα ανακύψουν οργανωτικά, διοικητικά και πειθαρχικά στον διευθυντή της ακαδημίας, εκπαιδευτικά στους τεχνικούς υπεύθυνους της ακαδημίας.

Λειτουργούν και εργάζονται μέσα σε όλους τους κανόνες και αρχές που διέπουν την **Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.** και οποιαδήποτε καταπάτησή τους μπορεί να επιφέρει τη διακοπή συμβολαίου.

Οι προπονητές των τμημάτων υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. πληρούν τις προϋποθέσεις του κανονισμού προπονητών και του κανονισμού αδειοδότησης της ΕΠΟ.

Προπονητές τερματοφυλάκων (Τέσσερις τον αριθμό)

Λειτουργούν και εργάζονται κάτω από την επίβλεψη των τεχνικών υπευθύνων της ακαδημίας. Οι τρεις ανήκουν στο τεχνικό επιτελείο των ομάδων Κ19, Κ17 και Κ15 και ο τέταρτος προπονεί τους τερματοφύλακες της Κ14, Κ13, Κ12, Κ11, Κ10 και Κ9. Εργάζονται σύμφωνα με τους κανόνες και αρχές που διέπουν την **Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Υπεύθυνος SCOUTING

Ο υπεύθυνος του scouting, είναι αυτός που έχει υπό την επίβλεψη του τους έμμισθους, άλλα και εθελοντές scouters, αυτός που οργανώνει το πρόγραμμα ανίχνευσης ποδοσφαιριστών (π.χ. παρακολούθηση παιχνιδιών, οργάνωση camp επιλογών κ.α.), συλλέγει όλες τις πληροφορίες και σε συνεργασία με τον εκάστοτε προπονητή προτείνει στους τεχνικούς υπεύθυνους, αλλά και στον διευθυντή της ακαδημίας την απόκτηση ενός ποδοσφαιριστή.

Υπεύθυνος ιατρικής ομάδας

Είναι ο κατεξοχήν αρμόδιος σε ιατρικά θέματα των τμημάτων υποδομής σε συνεργασία με τους προπονητές των ομάδων και τον τεχνικό υπεύθυνο της ακαδημίας. Συμπληρώνει το βιβλίο καταγραφής όλων των τραυματισμών και θεραπειών από την ιατρική ομάδα στα τμήματα υποδομής και επιβλέπει την αποθεραπεία τους. Κάτω από την επίβλεψη του εργάζονται οι φυσιοθεραπευτές των τμημάτων υποδομής.

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ των τμημάτων υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.

Οι αθλητικές εγκαταστάσεις των τμημάτων υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. βρίσκονται στην Μεσήμβρια. Αποτελούνται από (6) έξι γήπεδα, (5) πέντε με φυσικό χόρτο και ένα με τεχνητό.

Προπονητικές εγκαταστάσεις	Άλλες Εγκαταστάσεις
Γυμναστήριο	Τουαλέτες
Ιατρείο	Εστιατόριο
Φυσικοθεραπευτήριο	Γραφεία προσωπικού
Πισίνα αποκατάστασης	Γραφείο Ανάλυσης
Αποδυτήρια	

Επιπρόσθετα, η ΠΑΕ ΠΑΟΚ έχει προχώρηση και στη μίσθωση του αθλητικού κέντρου Lolas multiaction center για την κάλυψη των αναγκών της.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Το αθλητικό κέντρο του Λώλα διαθέτει 4 μεγάλα γήπεδα 11x11 με φυσικό χορτοτάπητα, 1 γήπεδο 9x9 και κτήριο με τις παρακάτω εγκαταστάσεις

Προπονητικές εγκαταστάσεις	Άλλες Εγκαταστάσεις
Γυμναστήριο	Τουαλέτες
Ιατρείο	Εστιατόριο
Φυσικοθεραπευτήριο	Γραφεία προσωπικού
Πισίνα	Γραφείο Ανάλυσης
Αποδυτήρια	

Οι ομάδες που προπονούνται στις εγκαταστάσεις είναι κυρίως οι Κ 19, Κ 17, Κ 15. Στις εγκαταστάσεις των γηπέδων αυτών διεξάγονται και οι εντός έδρας αγώνες των παραπάνω ομάδων. Οι υπόλοιπες ομάδες μικρότερου ηλικιακού εύρους προπονούνται και αγωνίζονται στα παραπάνω αθλητικά κέντρα και κατά περίπτωση σε αθλητικά κέντρα που ενοικιάζονται εντός πόλης με τεχνητό χλοοτάπητα.





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Για τις εγκαταστάσεις άθλησης των τμημάτων υποδομής η Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. μισθώνει κατ' αποκλειστικότητα χώρο με μακροχρόνια σύμβαση η οποία υποβάλλεται με τα κριτήρια υποδομής.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.



ANNUAL TRAINING PERIODIZATION



U6-U8: Teaching fundamental technical skills

U9-U11: Development of technical skills

U12-U14: Training of technical skills

U15-U19: Effective use of technical skills to execute tactical training targets





ANNUAL TRAINING PERIODIZATION



U6-U8: General individual tactics (Positionless play)

U9-U11: General individual tactics (Positionless play)

U12: Sub-group general tactics – special individual tactics

U13: Sub-group general tactics – special individual tactics

U14: Sub - team special one line tactic - special individual tactics

U15: Sub - team special one & two-line tactic - special individual tactics

U17: Team and sub-team special two & three-line tactic

U19: Team special three-line tactic

ANNUAL TRAINING PERIODIZATION



U6-U9: Development of fundamental physical skills

U10-U12: Strength, speed and coordination development through the use of 1vs1 game forms

U13-14: Strength, speed, aerobic capacity

U15-U19: Strength, speed, aerobic-anaerobic capacity through designed physical training periodization



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η πρακτική εξάσκηση των τεχνικοτακτικών στοιχείων περνά μέσα από 4 κυρίως επίπεδα

- ΠΑΙΓΧΝΙΩΔΗΣ ΜΟΡΦΗ
- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
- ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (1&2 επίπεδο)

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

- α. **06 ΕΤΩΝ:** ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ-ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3:3
- β. **7-8 ΕΤΩΝ:** «ΠΑΙΧΝΙΔΙ-ΑΣΚΗΣΗ-ΠΑΙΧΝΙΔΙ»
- γ. **9-10 ΕΤΩΝ:** ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
- δ. **11-14 ΕΤΩΝ:** ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
- ε. **15-16 ΕΤΩΝ:** ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ(1^ο επίπεδο)
- στ. **17+:ΕΤΩΝ:**ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ(2^ο επίπεδο)

Εβδομαδιαίο πλάνο προπόνησης σε σχέση με την τεχνική

1^η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ PASSING GAME ΣΕ ΤΕΤΡΑΓΩΝΑ, ΤΡΙΓΩΝΑ ΚΑΙ ΡΟΜΒΟΥΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

2^η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

3^η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΜΙΚΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΑΙΧΤΩΝ (2v1, 3v2 κλπ.)

ΤΖΟΥΝΙΟΡ Κ 10 & Κ 11

ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΘΕΩΡΙΑ
*ΦΟΔΗΓΜΑ – ΕΠΙΔΕΙΞΙΟΤΗΤΕΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ *ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ – ΝΤΡΙΠΛΑ *ΜΙΚΡΗ – ΜΕΣΑΙΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ (ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ – ΚΟΥΝΤΕΠΙΣ) *ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΌΛΑ ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ ΥΠΟΔΟΧΗ *ΣΟΥΤ	*1 VS 1 ΑΜΥΝΑ – ΕΠΙΘΕΣΗ *ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ 2 VS 1 ΑΜΥΝΑ – ΕΠΙΘΕΣΗ *ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 2 VS 2 ΑΜΥΝΑ – ΕΠΙΘΕΣΗ *ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 2 VS 2 + 2 ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ *ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 3 VS 2 *ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 4 VS 3 *ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 4 VS 4 + 2 ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ *ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ 4 VS 4 ΣΕ ΡΟΜΒΟ ΚΑΙ ΣΕ 2+2 *ΠΑΙΧΝΙΔΙ 7 VS 7 ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ 60X45 m *ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ *ΑΠΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ	*ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ *ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΜΕ ΜΠΑΛΑ – ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ *ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΑΓΓΕΙΑΣ – ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ *ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ *ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΡΥΘΜΟΥ *ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΠΑΙΧΝΙΩΔΗ ΜΟΡΦΗ	*ΝΙΚΗ – ΗΤΤΑ *ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ *ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ *ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΑΡΧΗΓΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΗΓΕΤΗ *ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΕ ΤΟΥΡΝΟΥΑ *ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ *ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Εκπαίδευση των τεχνικών και τακτικών στοιχείων ανάλογα με το πώς χρησιμοποιούνται στο παιχνίδι, τι επιδιώκεται με το κάθε στοιχείο και ποιος ο τελικός στόχος.
- Πώς το τεχνικό στοιχείο εξυπηρετεί τα τακτικά στοιχεία στα οποία εξασκούνται σε αυτό το ηλικιακό επίπεδο.

Α) Θεωρία

Β) Πράξη

- Απλή μορφή
- Παθητική μορφή
- Ενεργητική μορφή
- Αγωνιστικό παιχνίδι
- Τελικό παιχνίδι





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Εβδομαδιαίο πλάνο προπόνησης σε σχέση με την τεχνική

1 ^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	2 ^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	3 ^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	4 ^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
<p>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ PASSING GAME ΣΕ ΤΕΤΡΑΓΩΝΑ, ΤΡΙΓΩΝΑ ΚΑΙ ΡΟΜΒΟΥΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ</p>	<p>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ PASSING GAME ΣΕ ΤΕΤΡΑΓΩΝΑ, ΤΡΙΓΩΝΑ ΚΑΙ ΡΟΜΒΟΥΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ</p>	<p>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p>	<p>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΜΙΚΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΑΙΧΤΩΝ (2v1, 3v2 κλπ.)</p>

ΠΡΟ ΠΑΙΔΙΚΟ Κ 12

ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΘΕΩΡΙΑ
<p>ΦΟΔΗΓΗΜΑ – ΕΠΙΔΕΙΞΙΟΤΗΤΕΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ †ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ – ΝΤΡΙΠΛΑ †ΜΙΚΡΗ – ΜΕΣΑΙΑ – ΜΕΓΑΛΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ (ΕΩΤΕΡΙΚΟ – ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ – ΚΟΥΝΤΕΠΠΕ) †ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΠΡΟΦΘΗΤΙΚΗ ΥΠΟΔΟΧΗ †ΣΟΥΤ †ΚΕΦΑΛΙΑ</p>	<p>†ΑΤΟΜΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ – ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ †2 VS 1 ΑΝΑ ΘΕΣΗ, ΕΠΙΘΕΣΗ – ΑΜΥΝΑ †ΠΑΙΧΝΙΑ ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ – ΙΣΑΡΙΘΜΙΑ – ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ – ΟΛΙΓΑΡΙΘΜΙΑ †ΠΑΙΧΝΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΜΠΑΛΑΣ 2 VS 2 + 2 ΕΩΣ 4 VS 4 + 2 †ΕΝΑ – ΔΥΟ, ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΧΩΡΟΥ</p>	<p>†ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΑ †ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΑΡΣΗΣ †ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΡΥΘΜΟΥ †ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗΣ †ΕΥΛΥΤΙΑΣΙΑ ΜΕ ΣΤΑΤΙΚΕΣ – ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ †ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ – ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ †ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΔΑΣΤΙΧΑ</p>	<p>†ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ †ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ – ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ †ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΔΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΑΝΩΤΕΡΩΤΗΤΑΣ – ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΑΠΕΙΝΩΤΗΤΑΣ †ΗΜΕΡΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ †ΗΜΕΡΙΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ</p>

Ετήσιος προγραμματισμός προπαιδικού

Σεπτέμβριος – Οκτώβριος	Νοέμβριος – Δεκέμβριος	Ιανουάριος – Φεβρουάριος	Μάρτιος – Απρίλιος	Μάιος – Ιούνιος
Οδήγημα επιδεξιότητες – έλεγχος της μπάλας	Προσποίηση, Ντρίπλ, Σουτ	Σουτ, Μικρή-μεσαία-μεγάλη μεταβίβαση	Μικρή-μεσαία-μεγάλη μεταβίβαση, Κεφαλιά	Υποδοχή



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Εκπαίδευση των τεχνικών και τακτικών στοιχείων ανάλογα με το πώς χρησιμοποιούνται στο παιχνίδι, τι επιδιώκεται με το κάθε στοιχείο και ποιος ο τελικός στόχος.
- Πως το τεχνικό στοιχείο εξυπηρετεί τα τακτικά στοιχεία στα οποία εξασκούνται σε αυτό το ηλικιακό επίπεδο.

- A) Θεωρία
- B) Πράξη
- Απλή μορφή
- Παθητική μορφή
- Ενεργητική μορφή
- Αγωνιστικό παιχνίδι
- Τελικό παιχνίδι

ΠΡΟ ΠΑΙΔΙΚΟ Κ13

ΤΕΧΝΙΚΗ	ΤΑΚΤΙΚΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΘΕΩΡΙΑ
<p>ΦΟΔΗΓΗΜΑ – ΕΠΙΔΕΙΞΙΟΤΗΤΕΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ †ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ – ΝΤΡΙΠΛΑ †ΜΙΚΡΗ – ΜΕΣΑΙΑ – ΜΕΓΑΛΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ (ΕΩΤΕΡΙΚΟ – ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ – ΚΟΥΝΤΕΠΠΕ) †ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΠΡΟΦΘΗΤΙΚΗ ΥΠΟΔΟΧΗ †ΣΟΥΤ †ΚΕΦΑΛΙΑ †ΣΕΝΤΡΑ</p>	<p>†ΕΙΔΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ †2 VS 1 ΑΝΑ ΘΕΣΗ, ΕΠΙΘΕΣΗ – ΑΜΥΝΑ †ΕΝΑ – ΔΥΟ, ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ, ΠΑΙΧΝΙΑ ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΣΕ ΙΣΑΡΙΘΜΙΑ – ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ – ΟΛΙΓΑΡΙΘΜΙΑ (ΑΠΟ 3 VS 3 ΕΩΣ 6 VS 6) †ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΙΚΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΓΡΑΜΜΩΝ †ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΛΕΥΡΑΣ †ΣΕΙΛΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ</p>	<p>†ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΑ – PASSING GAME †ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΑΡΣΗΣ †ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΡΥΘΜΟΥ †ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗΣ †ΕΥΛΥΤΙΑΣΙΑ ΜΕ ΣΤΑΤΙΚΕΣ – ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ †ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ – ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ †ΓΕΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΔΑΣΤΙΧΑ †EXTRA ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΙΜΟ ΟΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ</p>	<p>†ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ †ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ – ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ †ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΔΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΑΝΩΤΕΡΩΤΗΤΑΣ – ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΑΠΕΙΝΩΤΗΤΑΣ †ΗΜΕΡΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ †ΗΜΕΡΙΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ †ΔΥΟ ΜΕ ΤΡΕΙΣ ΕΤΗΣΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ</p>



Ετήσιος Προγραμματισμός Προπόνησης ΠΑΙΔΙΚΟ Κ 14

ΣΩΜΑΤΙΚΑ – ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

<p>ΣΩΜΑΤΙΚΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Δεύτερη χρυσή ηλικία για κινητική μάθηση και απόδοση ▣ Αρμονική ανάπτυξη των σωματικών αναλογιών (αύξηση σωματικού ύψους σε ισορροπία με το σωματικό πλάτος) ▣ Ανάπτυξη των σκελετικών μυών και του μεγέθους της καρδιάς- ιδανικές προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της δύναμης και της αντοχής 	<p>ΚΙΝΗΤΙΚΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Σταθεροποίηση του Κ.Ν.Σ ▣ Οι κινήσεις τους αποκτούν οικονομία ▣ Βελτιωμένη ικανότητα συναρμογής- ιδανικές προϋποθέσεις για την ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων
---	---

ΨΥΧΙΚΑ – ΝΟΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

<p>ΝΟΗΤΙΚΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Αυξημένο ενδιαφέρον και ικανότητα μάθησης ▣ Εκτέλεση σύνθετων ασκήσεων με πίεση ▣ Υψηλό ενδιαφέρον για τη τακτική και τους κανόνες του παιχνιδιού ▣ Αναπτυγμένη παρατηρητικότητα ▣ Ανάπτυξη των γνωστικών ικανοτήτων (αντίληψη, προσοχή, σκέψη) 	<p>ΨΥΧΙΚΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Ψυχική ισορροπία ▣ Μείωση της εγωιστικής συμπεριφοράς, συνεργασία με τους άλλους ▣ Αναγνώριση των δικαιωμάτων και των απαιτήσεων ▣ Αύξηση της επιθυμίας για νίκη ▣ Επιθυμία για περισσότερη ατομική ευθύνη ▣ Επίδιωξη για ανεξαρτησία και αναγνώριση ως ισότιμοι με τους μεγάλους
---	---

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

<p><u>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Διδασκαλία υποομαδικής τακτικής και τακτικής γραμμών 	<p>A) Θεωρία B) Πράξη</p> <ul style="list-style-type: none"> • Απλή μορφή • Παθητική μορφή • Ενεργητική μορφή • Αγωνιστικό παιχνίδι • Τελικό παιχνίδι
<p><u>ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκπαίδευση ατομικής τεχνικής και τακτικής. 	

Παραδείγματα προπονήσεων

Εκπαίδευση τεχνικής

- ▣ 1^ο παράδειγμα: **εκπαίδευση** της τεχνικής της σέντρας
- ▣ Με βάση το σχηματισμό της ομάδας έχουμε αλλαγή μεταβίβαση με τελική κατάληξη τη σέντρα

ΑΠΛΗ ΜΟΡΦΗ

Παραδείγματα προπονήσεων

- ▣ Η ίδια άσκηση με παθητική αντίσταση ενός αντιπάλου που απλά ακολουθεί το παίκτη που θα βγάλει τη σέντρα και ένα αμυντικό στη περιοχή ώστε ο παίκτης που σεντράρει να σημαδέψει το συμπαίκτη του

ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

S.W.O.T. ANALYSIS

Strengths (Δυνατά Σημεία)

- ✓ Υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης και προπόνησης: Η Ακαδημία διαθέτει εξειδικευμένο τεχνικό επιτελείο και σύγχρονες προπονητικές μεθόδους.
- ✓ Υποδομές και εγκαταστάσεις: Μίσθωση γηπέδων υψηλού επιπέδου, με γήπεδα, γυμναστήρια και εγκαταστάσεις αποκατάστασης.
- ✓ Επιτυχημένο ιστορικό ανάπτυξης παικτών: Παραγωγή παικτών που στελεχώνουν την πρώτη ομάδα και επαγγελματικές ομάδες στην Ελλάδα και το εξωτερικό.
- ✓ Ευρωπαϊκή παρουσία: Συμμετοχή σε διεθνή τουρνουά και συνεργασίες με μεγάλους συλλόγους του εξωτερικού.

Weaknesses (Αδύνατα Σημεία)

- ✗ Δυσκολία στη διατήρηση ταλέντων, προσεγγίζονται από μεγάλες ευρωπαϊκές ομάδες.
- ✗ Ανάγκη για βελτίωση των facilities. Παρότι υπάρχουν καλές υποδομές, απαιτείται συνεχής αναβάθμιση για ανταγωνιστικότητα σε διεθνές επίπεδο.

Opportunities (Ευκαιρίες)

- ☑ Ανάπτυξη του PAOK Network: Επέκταση συνεργασιών με περισσότερες ακαδημίες στην Ελλάδα και τα Βαλκάνια.
- ☑ Εκμετάλλευση των ευρωπαϊκών διασυνδέσεων: Συνεργασίες με elite ακαδημίες και μεγαλύτερη προώθηση παικτών στο εξωτερικό.
- ☑ Ψηφιοποίηση: Βελτίωση της καταγραφής δεδομένων των παικτών μέσω σύγχρονων τεχνολογιών και συστημάτων ανάλυσης.
- ☑ Αύξηση της εμπορικής αξιοποίησης: Δημιουργία εσόδων μέσω δράσεων της ακαδημίας.
- ☑ Δημιουργία ισχυρότερης διασύνδεσης με την πρώτη ομάδα: Μεγαλύτερη ενσωμάτωση παικτών στην ανδρική ομάδα, βελτίωση του μοντέλου μετάβασης.

Threats (Απειλές)

- ⚠ Ανταγωνισμός από άλλες ελληνικές και ευρωπαϊκές ακαδημίες: Ολυμπιακός, Παναθηναϊκός, ΑΕΚ, καθώς και ομάδες του εξωτερικού, επενδύουν σε νέους παίκτες.
- ⚠ Πιθανές οικονομικές δυσκολίες: Η ακαδημία εξαρτάται από την οικονομική κατάσταση της ΠΑΕ.
- ⚠ Απώλεια ταλέντων σε νεαρή ηλικία: Οι κορυφαίοι νεαροί παίκτες προσελκύονται από ευρωπαϊκές ομάδες, πολλές φορές πριν φτάσουν στην πρώτη ομάδα.
- ⚠ Αλλαγές στις ρυθμίσεις της FIFA/UEFA για τις μεταγραφές ανηλίκων: Περιορισμοί στις μετακινήσεις ταλέντων μπορεί να επηρεάσουν τη στρατηγική scouting.
- ⚠ Απρόβλεπτοι εξωτερικοί παράγοντες (πανδημίες, γεωπολιτικά ζητήματα): Πιθανές αναταράξεις που επηρεάζουν τη λειτουργία των ακαδημιών.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

⚠ Προσέγγιση γονέων – διότι αναφερόμαστε σε ανήλικους παίκτες – από ατζέντηδες, που ενδέχεται να δημιουργούν ψεύτικες προσδοκίες και να χειραγωγούν.

ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Τα τμήματα ένταξης **K10 και K13** προπονούνται **τέσσερις (4) φορές εβδομαδιαίως**, σύμφωνα με τον εγκεκριμένο προγραμματισμό της Ακαδημίας. Τα αγωνιστικά τμήματα προπονούνται **έως και πέντε (5) φορές την εβδομάδα**, ανάλογα με το εκάστοτε αγωνιστικό τους πρόγραμμα και τις ανάγκες προετοιμασίας.

Η Ακαδημία χρησιμοποιεί εξειδικευμένο λογισμικό διαχείρισης βάσης δεδομένων αθλητών (**SoccerLab**), μέσω του οποίου καταγράφονται και παρακολουθούνται στοιχεία προπονητικού φορτίου, αγωνιστικής αξιολόγησης και εξέλιξης των αθλητών.

Οι προπονήσεις διεξάγονται στο **Αθλητικό Κέντρο Λώλα**, σε καθορισμένο ωράριο **16:00–18:00**, σύμφωνα με τον εβδομαδιαίο προγραμματισμό της Ακαδημίας.

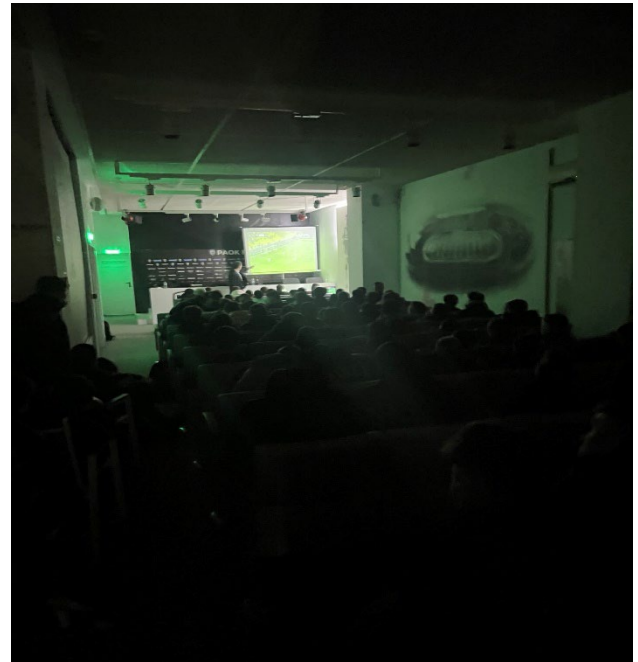
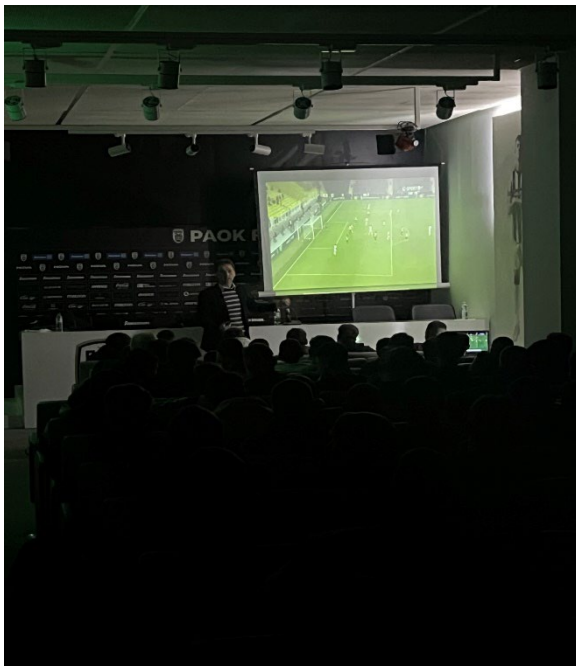
TEAM	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
U19	4 – 5 It Depends on the Game Day + 2 individual				
U17					
U15					
U13					
U10					

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ / ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Εντός του εκπαιδευτικού προγράμματος η ΠΑΕ ΠΑΟΚ εντάσσει τις παρακάτω εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες - σεμινάρια, τα οποία διοργανώνονται σε ετήσια βάση.

- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ (Σε συνεργασία με καθηγητή διαιτησίας από την ΚΕΔ /ΕΠΟ) Πραγματοποιήθηκε σεμινάριο στις 19/1/2026 & 23/1/2026.



- ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ (Από την Ιατρική ομάδα της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.) Πραγματοποιήθηκε σεμινάριο στις 21/1/2026. Στο πλαίσιο αυτού του σεμιναρίου που απευθυνόταν στους αθλητές των ακαδημιών και τους γονείς τους, η θεματολογία περιελάμβανε ζητήματα υγείας των αθλητών, διατροφής, ενημέρωση για θέματα φαρμακοδιέγερσης,, καθώς και συμβουλευτική αντιμετώπιση τραυματισμών από ψυχολογικής πλευράς.





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

- ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΩΝ. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ. (Sportsradar)
- ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ για τις δράσεις του ΡΑΟΚ ACTION για την καταπολέμηση του ρατσισμού.
- **Ενημέρωση για το Ντόπινγκ και τη Φαρμακοδιέγερση**

Στο πλαίσιο της συμμετοχής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. στο UEFA Youth League, πραγματοποιήθηκε εξειδικευμένο ενημερωτικό σεμινάριο για θέματα ντόπινγκ και φαρμακοδιέγερσης, το οποίο απευθυνόταν στην ομάδα Κ19, καθώς και στους προπονητές των μικρότερων ηλικιακών τμημάτων.

Το σεμινάριο υλοποιήθηκε από τον Paschalis Tsioulas (MD, MSc – Orthopaedic Surgeon, HFF Medical Officer & UEFA Anti-Doping) και κάλυψε το σύνολο των ισχυόντων κανονισμών και διαδικασιών.

Τα στελέχη της Ακαδημίας και οι αθλητές ενημερώθηκαν αναλυτικά για τα Anti-Doping Guidelines της UEFA, τις υποχρεώσεις που απορρέουν από αυτά, καθώς και για τις υγειονομικές και πειθαρχικές συνέπειες της μη συμμόρφωσης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

**UEFA
YOUTH
LEAGUE™**

Anti-Doping Education Guidelines

PLAY FAIR. PLAY CLEAN.

Requirements of UEFA member associations regarding players and player support personnel who take part in UEFA Youth League

GOAL
Ensure all players and support staff are educated on anti-doping before the first UEFA Youth League match.

DELIVERY
Each session must be delivered **face-to-face**. In-person instruction provides a more dynamic and engaging learning experience, allowing players to ask questions and receive immediate feedback.

DURATION
Sessions should last at least **30 minutes** to ensure that all the necessary topics can be covered. **Ideally**, sessions should be one hour long.

AUDIENCE
All players and support staff (coaches, medical staff, managers). A record of attendance will be taken by the educator.

LANGUAGE
The educator must ensure that the sessions and the materials used are in the **audience's native language**.

EDUCATORS
Use trained and competent educators **with the skills to deliver** content clearly and engage participants.

COST
Member associations are encouraged to allocate **HotTrick funds** to these education sessions.

REPORTING
Anti-doping coordinators **must confirm that the sessions have taken place in HatPro by 28 February**, giving the names of the educator and participants.

All teams will have played their first match by then, so sessions must be completed before this deadline.

Topics include:
Clean sport values; **rights & responsibilities**; **strict liability**; **consequences** of doping; **rule violations**; **prohibited** substances/methods; **risks** of supplement use; medication & therapeutic use exemptions; **testing** procedures; whereabouts & ADAMS; **reporting concerns**.



Ιατρικές εξετάσεις και ιατροφαρμακευτική υποστήριξη

Στα πλαίσια παροχής ιατροφαρμακευτικής μέριμνας της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. προς τους ποδοσφαιριστές των τμημάτων Ανάπτυξης και Υποδομής, διενεργούνται συστηματικά πριν από την έναρξη της εκάστοτε αγωνιστικής περιόδου και ανάλογα με την ηλικία των νέων αθλητών, κλινικοεργαστηριακές εξετάσεις οι οποίες πληρούν τα κριτήρια του τμήματος αδειοδότησης Π.Α.Ε. της Ε.Π.Ο..

Αναλυτικά παρατίθενται οι κάτωθι διενεργούμενες ιατρικές εξετάσεις:

Β) Ιατρικό ιστορικό και κληρονομικότητα του ποδοσφαιριστή

Αυτό το γενικό τμήμα "Ιατρικό ιστορικό και κληρονομικότητα" είναι το εναρκτήριο σημείο για το ιατρικό αρχείο του ποδοσφαιριστή. Η έκβαση αυτών των εξετάσεων παραμένει ενημερωμένη καθόλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας του ποδοσφαιριστή.

1. Οικογενειακό ιστορικό (1ης γενεάς, δηλ. γονείς, αδελφοί και αδελφές)

Ενημερώνεται
ετησίως

- α) Υπέρταση, εγκεφαλικό επεισόδιο
- β) Καρδιακές παθήσεις περιλ. αιφνίδιου καρδιακού θανάτου
- γ) Αγγειακά προβλήματα, κίρσοι, εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση
- δ) Διαβήτης
- ε) Αλλεργίες, άσθμα
- στ) Καρκίνος, ασθένειες του αίματος
- ζ) Χρόνια προβλήματα αρθρώσεων ή μυών
- η) Ορμονικά προβλήματα.

2. Ιατρικό ιστορικό του ποδοσφαιριστή

Ενημερώνεται
ετησίως

- α) Καρδιακά προβλήματα, αρρυθμίες, συγκοπή
- β) Διάσειση
- γ) Αλλεργίες, άσθμα
- δ) Υποτροπιάζουσες λοιμώξεις
- ε) Σημαντικές ασθένειες
- στ) Σημαντικοί τραυματισμοί που προκαλούν χειρουργική επέμβαση, ενδοσσοκομειακή νοσηλεία, απουσία από το ποδόσφαιρο για περισσότερο από 1 μήνα.

3. Υφιστάμενες ενοχλήσεις

Ενημερώνεται
ετησίως

- α) Συμπτώματα όπως πόνος γενικά (μυς, άρθρωση)
- β) Θωρακικό άλγος, δύσπνοια, αίσθημα παλμών, αρρυθμία
- γ) Ζάλη, συγκοπή
- δ) Συμπτώματα γρίπης, βήχας, απόχρεμψη



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

- ε) Απώλεια όρεξης, απώλεια βάρους
- στ) Αϋπνία
- ζ) Γαστρεντερική ενόχληση.

<p>4. Φαρμακευτική αγωγή / συμπληρώματα</p> <p>α) Υφιστάμενη συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνεται από τον ποδοσφαιριστή</p> <p>β) Στοιχεία ότι έχει παραχωρηθεί TUE (Εξαιρέση για Θεραπευτική Χρήση) (εάν απαιτείται)</p> <p>γ) Διατροφικά συμπληρώματα που λαμβάνονται από τον ποδοσφαιριστή</p> <p>δ) Ποδοσφαιριστής ενημερωμένος για τους Κώδικες Αντιντόπινγκ.</p>	<p>Ενημερώνεται ετησίως</p>
---	--

5. Εμβολιασμός

Καταγραφή της κατάστασης εμβολιασμού (περιλ. ημερομηνίας)

**Ενημερώνεται
ετησίως**

Συνιστάται ιδιαίτερα:

Εμβολιασμός έναντι του Τετάνου και της Ηπατίτιδας Α και Β

Γ) Γενική ιατρική εξέταση

2. Βάρος

1. Ύψος

**Ενημερώνεται
υποχρεωτικά
ετησίως**

3. Αρτηριακή πίεση (για διασφάλιση της αξιοπιστίας της συνεχούς εξέτασης, προτείνεται η χρήση πάντα του ίδιου βραχίονα και ο προσδιορισμός του στα ιατρικά αρχεία του ποδοσφαιριστή)

4. Κεφαλή και λαιμός (οφθαλμοί με εξέταση όρασης, μύτη, αυτιά, οδόντες, λάρυγγας και θυρεοειδής αδένας)

5. Λεμφαδένες

6. Θώρακας και πνεύμονες (έλεγχος, στηθοσκόπηση, επίκρουση, αναπνευστική και εκπνευστική διάταση του θώρακα)

7. Καρδιά (ήχοι, ψίθυροι, παλμός, αρρυθμίες)

8. Κοιλία (περιλ., κήλη, ουλές)

9. Αιμοφόρα αγγεία (π.χ., περιφερικοί παλμοί, αγγειακοί ψίθυροι, κίρσοι)

10. Έλεγχος δέρματος

11. Νευρικό σύστημα (π.χ., αντανakλαστικά, αισθητηριακές ανωμαλίες)

12. Κινητικό σύστημα (π.χ., αδυναμία, ατροφία)

Δ) Ειδική καρδιολογική εξέταση

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Διεξάγεται τυπικό ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ) 12 απαγωγών και ηχοκαρδιογράφημα όσο το δυνατόν πιο νωρίς κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας του ποδοσφαιριστή και ιδιαίτερα εάν ενδείκνυται από την κλινική εξέταση. Εάν ενδείκνυται από αναμνηστική και κλινική ένδειξη συνιστάται η διεξαγωγή επαναλαμβανόμενου ελέγχου περιλαμβάνοντας Τεστ Κοπώσεως και ηχοκαρδιογράφημα. Διενεργούνται :

I) σε όλους τους ποδοσφαιριστές που ανήκουν στα Τμήματα Ανάπτυξης και Υποδομής

Το αποτέλεσμα των εξετάσεων που διεξάγονται περιλαμβάνονται στα ιατρικά αρχεία του ποδοσφαιριστή.

1. Ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ 12 απαγωγών)

Υποχρεωτικά

2. Ηχοκαρδιογράφημα

E) Εργαστηριακή εξέταση

Οι αθλητές που συμμετέχουν στους αγώνες των πρωταθλημάτων των τμημάτων Ανάπτυξης και υποδομής υποβάλλονται περιγράφονται στις παρακάτω υποχρεωτικές εξετάσεις ως μέσο για τη διεξαγωγή πλήρους εργαστηριακού ελέγχου.

Όλες οι εργαστηριακές εξετάσεις πρέπει να διεξάγονται κατόπιν συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση του ποδοσφαιριστή και σύμφωνα με τη διεθνή νομοθεσία (βλέπε εμπιστευτικότητα, ζητήματα διακρίσεων, κλπ).

1. Γενική αίματος (αιμοσφαιρίνη, αιματοκρίτης, ερυθροκύτταρα, λευκοκύτταρα, θρομβοκύτταρα) **Υποχρεωτικό ετησίως**
2. **Εξέταση ούρων** (τεστ με ταινία ούρων για τον προσδιορισμό του επιπέδου λευκώματος και σακχάρου)
3. **Ταχύτητα καθίζησης ερυθρών**
4. **CRP**
5. **Λιπίδια αίματος (χοληστερόλη, χοληστερόλη HDL και LDL, τριγλυκερίδια)**
6. **Σάκχαρο**
7. **Ουρικό οξύ**
8. **Κρεατινίνη**
9. **Ασπαρτική αμινοτρανσφεράση**
10. **Αλανινική αμινοτρανσφεράση**



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

11. **Γάμμα γλουταμινική τρανσφεράση**
12. **Κρεατινική κινάση**
13. **Κάλιο**
14. **Νάτριο**
15. **Μαγνήσιο**
16. **Σίδηρος**
17. **Φερριτίνη**
18. **Ομάδα αίματος**
19. **Τεστ HIV** **συνιστάται**
20. **Έλεγχος για ηπατίτιδα**

ΣΤ) Ορθοπεδική εξέταση και λειτουργικά τεστ

Οι υποχρεωτικοί έλεγχοι είναι συνήθεις στην αθλητική ιατρική εξέταση.

Διενεργούνται συστηματικά κλινικοεργαστηριακές εξετάσεις τον αποκλεισμό της πάθησης σπονδυλόλυση και σπονδυλολίθηση.

1. **Σπονδυλική στήλη: έλεγχος και λειτουργική εξέταση (ευαισθησία, πόνος, εύρος κίνησης)** **Υποχρεωτικό ετησίως**
2. **Ώμος: πόνος, κινητικότητα και σταθερότητα**
3. **Ισχίο, βουβώνας και μηρός: πόνος και κινητικότητα**
4. **Γόνατο: πόνος, κινητικότητα, σταθερότητα και συλλογή υγρού**
5. **Κατώτερο τμήμα του ποδιού: πόνος (σύνδρομο κνημιαίου νάρθηκα, αχίλλειος τένοντας)**
6. **Σφυρό και άκρος πόδας: πόνος, κινητικότητα, σταθερότητα και συλλογή υγρού**
7. **Εύρος κίνησης (ROM) και τεστ για μυϊκό σφιξιμο**
 - α) Προσαγωγοί
 - β) Ιγνυακοί τένοντες
 - γ) Λαγονοψοϊτης μυς
 - δ) Τετρακέφαλος
 - ε) Γαστροκνήμιος μυς
 - στ) Υποκνημίδιος μυς**Υποχρεωτικό ετησίως**
8. **Μυϊκή δύναμη** (τεστ αναπήδησης στο ένα πόδι)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

9. Τεστ μυϊκής ισορροπίας (τεστ SOLEC: ισορροπία στο ένα πόδι με τα μάτια κλειστά)

Z) Ακτινογραφική εξέταση και υπερηχογράφημα

Εάν ενδείκνυται από τα κλινικά και λειτουργικά ευρήματα εκτός των ιατρικών εξετάσεων που διεξάγονται, μπορεί να ενδείκνυται ακτινολογική εξέταση η οποία περιλαμβάνει υπερηχογράφημα, ακτινογραφία και MRI.

Οι ακτινογραφίες που διεξάγονται, ιδιαίτερα μετά από τραυματισμούς, αποτελούν τμήμα των ιατρικών αρχείων του ποδοσφαιριστή.

Κατά την διάρκεια της εκάστοτε τρέχουσας αγωνιστικής περιόδου και στις περιπτώσεις νέων αθλητών, οι οποίοι χρήζουν επανελέγχου διενεργούνται κατά περίπτωση επιλεκτικά οι αναγκαίες κλινικοεργαστηριακές εξετάσεις με σκοπό την παρακολούθηση της πορείας υγείας των αθλητών.

Τα αποτελέσματα των εξετάσεων (τακτικών και εκτάκτων) παραλαμβάνονται και ταξινομούνται στους προσωπικούς φακέλους των ποδοσφαιριστών των τμημάτων Ανάπτυξης και Υποδομής από τον υπεύθυνο ιατρό του τμήματος.

Τα αποτελέσματα των εξετάσεων ελέγχονται διεξοδικά από ομάδα θεραπόντων ιατρών, η οποία περιλαμβάνει τις ειδικότητες παιδίατρου - αναπτυξιολόγου - διατροφολόγου, εργοφυσιολόγου και ορθοπαιδικού. Η ενημέρωση των αθλητών και των γονέων τους για τα αποτελέσματα των εξετάσεων, όπως και για την ανάγκη χορήγησης ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης διενεργείται άμεσα από τον θεράποντα ιατρό, με ταυτόχρονη ενημέρωση των προπονητών και των υπευθύνων του Διοικητικού τομέα των τμημάτων Ανάπτυξης και Υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.

Ο πλήρης ιατρικός έλεγχος, όπως με λεπτομέρεια αναφέρθηκε ανωτέρω, αποσκοπεί στην πρόληψη και αποφυγή νοσογόνων καταστάσεων που μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία των νέων αθλητών, γεγονός το οποίο αποτελεί βασική προτεραιότητα της εύρυθμης λειτουργίας των τμημάτων Ανάπτυξης και Υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.



Εκπαίδευση κατά της φαρμακοδιέγερσης και σε άλλα ιατρικά θέματα

Ιδιαίτερη σημασία δίνεται από τα τμήματα και Υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. στο ζήτημα του προγράμματος εκπαίδευσης των νεαρών αθλητών κατά της φαρμακοδιέγερσης και σε άλλα ιατρικά θέματα, όπως θέματα υγείας, πρώτων βοηθειών, διατροφής και ψυχολογικής υποστήριξης. Για το λόγο αυτό πραγματοποιείται σειρά ενημερωτικών συναντήσεων με αθλητές και τους γονείς τους, κατά τη διάρκεια των οποίων ειδικοί επιστήμονες εφιστούν την προσοχή αναφορικά με τις επιπλοκές και πιθανές συνέπειες από την χρήση φαρμάκων και απαγορευμένων ουσιών. Παράλληλα οι προπονητές και τα στελέχη των Τμημάτων παρακολουθούν ημερίδες και ενημερωτικά σεμινάρια για την ορθή προσέγγιση του θέματος.

Σε συνεργασία με τους υπεύθυνους του Διοικητικού Τομέα των τμημάτων Ανάπτυξης και Υποδομής της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. έχει τεθεί ως προϋπόθεση η εκτενής αναφορά του θέματος της φαρμακοδιέγερσης σε όλες τις επικείμενες εκδηλώσεις της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. στις οποίες συμμετέχουν νεαροί αθλητές.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Την ευθύνη της αξιολόγησης του Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών, την έχει ο επικεφαλής του προγράμματος σε συνεργασία με τον Γενικό Διευθυντή των Τμημάτων Υποδομής της ΠΑΕ ΠΑΟΚ. Η αξιολόγηση γίνεται σε ετήσια βάση στο τέλος της ποδοσφαιρικής σεζόν.

Κατά τη διάρκεια της ποδοσφαιρικής σεζόν και στο τέλος κάθε μεσόκυκλου πραγματοποιούνται συναντήσεις του Γενικού Διευθυντή, του επικεφαλής ανάπτυξης και των προπονητών, για ανάλυση, ανατροφοδότηση και βελτίωση της διαδικασίας του προγράμματος.

Αξιολόγηση προπονητών & προσωπικού



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Υπεύθυνος για την αξιολόγηση του προσωπικού είναι ο Γενικός Διευθυντής της ακαδημίας, ο οποίος με τη σειρά του αξιολογείται από τη Διοίκηση της Π.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ. Η αξιολόγηση του προσωπικού και των προπονητών γίνεται με βάση το **PDR improve my self**. Οι στόχοι του συστήματος αξιολόγησης είναι :

➤ **A. ΔΙΑΓΝΩΣΗ**

1. Ο εντοπισμός των ισχυρών σημείων (δεξιοτήτων-ικανοτήτων-προσωπικών χαρακτηριστικών) του κάθε εργαζόμενου που συνδέονται με την επίτευξη των ποιοτικών και ποσοτικών επιχειρησιακών στόχων που έχουν τεθεί σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
2. Ο εντοπισμός των αδύνατων σημείων ή σημείων που χρήζουν περαιτέρω βελτίωση (δεξιοτήτων-ικανοτήτων-προσωπικών χαρακτηριστικών) του κάθε εργαζόμενου και που συνδέονται με την επίτευξη των ποιοτικών και ποσοτικών επιχειρησιακών στόχων που έχουν τεθεί σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο

➤ **B. ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ**

1. Η διαρκής προαγωγή των ισχυρών σημείων (δεξιοτήτων-ικανοτήτων-προσωπικών χαρακτηριστικών) του κάθε εργαζόμενου
2. Η προσωπική-επαγγελματική ανάπτυξη των σημείων (δεξιοτήτων-ικανοτήτων-προσωπικών χαρακτηριστικών) που χρήζουν περαιτέρω βελτίωση του κάθε εργαζόμενου
3. Η πλήρης αξιοποίηση των δυνατοτήτων του προσωπικού με την εναρμόνιση των ατομικών και επιχειρησιακών στόχων
4. Η διαρκής βελτίωση της ποιότητας των λειτουργιών της επιχείρησης
5. Η αύξηση της παραγωγικότητας
6. Η ανάπτυξη ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος της επιχείρησης

➤ **Γ. ΑΝΑΔΕΙΞΗ - ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ**

1. Η αναγνώριση της ατομικής και συλλογικής προσπάθειας
2. Δημιουργία δεξαμενής εσωτερικών εκπαιδευτών της εταιρείας
3. Η διάχυση της γνώσης και εμπειρίας
4. Η αύξηση του βαθμού ικανοποίησης των εργαζομένων
5. Θετικό κλίμα εργασίας και ομαλές σχέσεις εργασίας

➤ **Δ. ΕΞΕΛΙΞΗ**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

1. Η δημιουργία προϋποθέσεων για ατομική και επαγγελματική εξέλιξη
2. Η δημιουργία βάσης για σύστημα επαγγελματικής διαδοχής

➤ Ε. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. Η εδραίωση της αμφίδρομης επικοινωνίας μεταξύ προϊσταμένων και υφισταμένων
2. Η εφαρμογή μιας open door policy (πολιτική ανοιχτών θυρών)
3. Η ορθή ροή και διαχείριση της εσωτερικής επικοινωνίας
4. Η επικοινωνία του οράματος, της εταιρικής κουλτούρας, φιλοσοφίας και επιχειρησιακών στόχων

Αξιολόγηση ποδοσφαιριστών

Κάθε προπονητής της ακαδημίας αξιολογεί τους ποδοσφαιριστές του τμήματος που είναι υπεύθυνος και παρουσιάζει την έκθεσή του και τις εισηγήσεις του στον Τεχνικό Υπεύθυνο. Για την αξιολόγηση των ποδοσφαιριστών λαμβάνονται υπόψιν, ο εργομετρικός έλεγχος και οι καρτέλες ελέγχου του ποδοσφαιριστή και της ομάδας.

Υπεύθυνος για τον εργομετρικό έλεγχο των ποδοσφαιριστών είναι ο εργοφυσιολόγος Μεταξάς Θωμάς.



Η ιστορία δείχνει ότι όσο νωρίτερα εντάσσεται ένας παίκτης στην ακαδημία μας, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να αγωνιστεί σε υψηλό επίπεδο.



ΠΑΟΚ FC ACADEMY

ACADEMY PLAYERS IN GREEK NATIONAL TEAMS

The number of the players who are qualified as members of the A team is increasing year by year



5

Five key players in the current national team squad were developed at the PAOK Academy

7

7 PAOK Academy players featured in the last U21 match in The National team

9

9 PAOK Academy players featured in the latest U19 match



ΠΑΟΚ FC ACADEMY

ACADEMY PLAYERS WHO COMPETED AT A PROFESSIONAL LEVEL



47 ACADEMY PLAYERS

Have competed in the first team



110 ACADEMY PLAYERS

are competing at the professional level

SECOND TAB





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

TOP 10 GREEK PLAYERS BY MARKET VALUE



#	Παίκτης	Ηλικία	Εθν.	Ομάδα	αξία αγοράς
1	Vangelis Pavlidis Σέντερ φορ	26			35,00 εκατ. €
2	Christos Tzolis Αριστερό εξτρέμ	23			25,00 εκατ. €
3	Konstantinos Koulibekis Στόπερ	21			25,00 εκατ. €
4	Stefanos Tzimas Σέντερ φορ	19			22,00 εκατ. €
5	Konstantinos Karetzas Επιθετικό χαφ	17			20,00 εκατ. €
6	Konstantinos Tsimikas Αριστερό μπακ	29			18,00 εκατ. €
7	Konstantinos Mavrogiannis Στόπερ	27			17,00 εκατ. €
8	Giannis Konstantellis Επιθετικό χαφ	22			17,00 εκατ. €
9	Fotis Ioannidis Σέντερ φορ	25			15,00 εκατ. €
10	Christos Mouzakitis Χαφ	18			12,00 εκατ. €

4 PAOK ACADEMY PLAYERS

6 OTHER PLAYERS

PAOK ACADEMY PLAYERS
MARKET VALUE € 89 M

MARKET VALUE € 117
OTHER PLAYERS

Total Market value € 206 M

Το πρόγραμμα εφαρμόζεται εδώ και πολλά χρόνια ανανεούμενο τακτικά. Στο τέλος κάθε αγωνιστικής περιόδου γίνεται έλεγχος με την συμμετοχή του Γενικού Διευθυντή, του υπεύθυνου προγράμματος ανάπτυξης υποδομών και των προπονητών με σκοπό την αξιολόγηση και την ανανέωσή του για την επόμενη χρονιά.

Η διαδικασία ετήσιας αξιολόγησης περιλαμβάνει:

- Αξιολογήσεις ποδοσφαιριστών από τους προπονητές των τμημάτων υποδομής, οι οποίες πραγματοποιούνται σε ετήσια βάση στο τέλος κάθε ποδοσφαιρικής σεζόν.
- Αξιολογήσεις του τεχνικού και διοικητικού προσωπικού σε ετήσια βάση στο τέλος κάθε σεζόν από τον τεχνικό και διοικητικό διευθυντή, οι οποίοι με την σειρά τους αξιολογούνται από τον Αθλητικό διευθυντή και το Δ.Σ. της ΠΑΕ ΠΑΟΚ.
- Τήρηση ή μη του υποβληθέντος προϋπολογισμού, πραγματοποιείται δύο φορές τη σεζόν (Ιανουάριο και Ιούνιο) σε συνεργασία με το τμήμα προϋπολογισμού της ΠΑΕ ΠΑΟΚ.