|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Εφαρμογή τεστ πεδίου | Αξιολόγηση των επιδόσεων των ποδοσφαιριστών | 2 |
| Χρήση των αποτελεσμάτων για τον σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων | 2 |
| Υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση (HIIT) στο ποδόσφαιρο | Οφέλη από αυτό το είδος προπόνησηςT | 1 |
| Μορφές υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης και τρόπος εφαρμογής τους; | 1 |
| Μπορούν τα αγωνιστικά παιχνίδια μικρών σχέσεων να χρησιμοποιηθούν για αυτό το είδος προπόνησης | 2 |
| Εφαρμογή πλειομετρικών ασκήσεων στο ποδόσφαιρο | Ποιες ικανότητες φυσικής κατάστασης μπορούν να βελτιώσουν οι πλειομετρικές ασκήσεις στους ποδοσφαιριστές; | 1 |
| Πώς θα σχεδιάσουμε ένα πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων για ποδοσφαιριστές; | 2 |
| Ανάπτυξη της ταχύτητας στους ποδοσφαιριστές |  | 2 |
| Ανάπτυξη της δύναμης στους ποδοσφαιριστές |  | 2 |
| Παρουσίαση προγράμματος παρακολούθησης της επιβάρυνσης σε ποδοσφαιριστές (GPS monitoring) |  | 2 |
| Παρουσίαση τεστ πεδίου για ποδοσφαιριστές | * Υο-Υο τεστ | 2 |
| * Σπριντ τεστ | 1 |
| * Τεστ αλμάτων | 2 |
| * Τεστ ευκινησίας | 1 |
| * Τεστ ικανότητας για επαναλαμβανόμενα σπριντ | 2 |
| Αξιολόγηση/Εξέταση | Εργασία | 2 |

***Πράξη:*** *10 ώρες*