



**ΠΑΕ ΠΣ Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2019
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

Καλαμάτα, 12 Φεβρουαρίου 2026

Επικεφαλής Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών

Κακαλέτρης Νικόλαος | UEFA PRO

Πρόεδρος ΠΑΕ ΠΣ Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2019

Πρασσάς Γεώργιος



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α - ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ(ΣΤΟΧΟΙ) σελ. 3,4

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β – ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ σελ. 5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ σελ. 6

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ - ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ σελ. 8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε – ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ σελ. 8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ σελ. 9

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ζ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ σελ. 15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η – ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ σελ. 17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Θ – ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ σελ. 17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι – ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ σελ. 19



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α | Σκοποί και φιλοσοφία προγράμματος ανάπτυξης υποδομών

Στο πλαίσιο της λειτουργίας του προγράμματος ανάπτυξης ακαδημιών ποδοσφαίρου της ΠΑΕ ΠΣ Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2019 κοινοποιούνται παρακάτω ο Σκοπός και οι Στόχοι του Προγράμματος.

Πρωταρχικό σκοπός μας αποτελεί η επαφή του παιδιού με την φυσική δραστηριότητα ,συνδεδεμένη με το παιχνίδι και την αθλητική αναψυχή.

Η συμμετοχή των παιδιών σε ακαδημίες ποδοσφαίρου είναι ένας ιδανικός τρόπος όχι μόνο να εξασκηθούν και να αναπτύξουν νέες σωματικές ικανότητες αλλά και να κάνουν νέους φίλους ,να μάθουν να είναι ισότιμα μέλη μιας ομάδας ,να ψυχαγωγηθούν και να βελτιώσουν το αίσθημα της αυτοπεποίθησής τους.

- **Στόχος 1**

Αύξηση της συμμετοχής παιδιών ηλικίας 5–12 ετών κατά 15% έως το τέλος της αγωνιστικής περιόδου 2026–2027.

- Δείκτες Απόδοσης (KPIs):

-Αριθμός εγγεγραμμένων αθλητών.

-Ποσοστό διατήρησης (retention rate) άνω του 85%.

- **Στόχος 2**

Βελτίωση κατά 20% των βασικών κινητικών δεξιοτήτων στο 80% των παιδιών ηλικίας 9–17 ετών εντός 9 μηνών.

- Δείκτες Απόδοσης (KPIs):

-Αποτελέσματα τεστ συντονισμού, ταχύτητας, ισορροπίας.

-Ποσοστό βελτίωσης ανά ηλικιακή κατηγορία.

- **Στόχος 3**



Αύξηση του αισθήματος αυτοπεποίθησης στο 75% όλων των παιδιών εντός μίας αγωνιστικής περιόδου.

- Δείκτες Απόδοσης (KPIs):

-Συγκριτικά αποτελέσματα αρχικών και τελικών ερωτηματολογίων.

-Συμμετοχή παιδιών σε αγώνες και δραστηριότητες.

Στην προσπάθεια αυτή θα πρέπει να βασιζόμαστε στις γνώσεις και τις εμπειρίες απόφοιτων των Σχολών της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητες στο ποδόσφαιρο και την αναψυχή αλλά και σε προπονητές ποδοσφαίρου με Διπλώματα UEFA.

Η ΠΑΕ ΠΣ Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2019 θεωρεί απαραίτητη την σχολική εκπαίδευση των παιδιών και δεν επιθυμεί η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο να αποδειχτεί επιζήμια για την μόρφωσή τους ή τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό.

Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΠΣ Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2019 διασφαλίζει ότι:

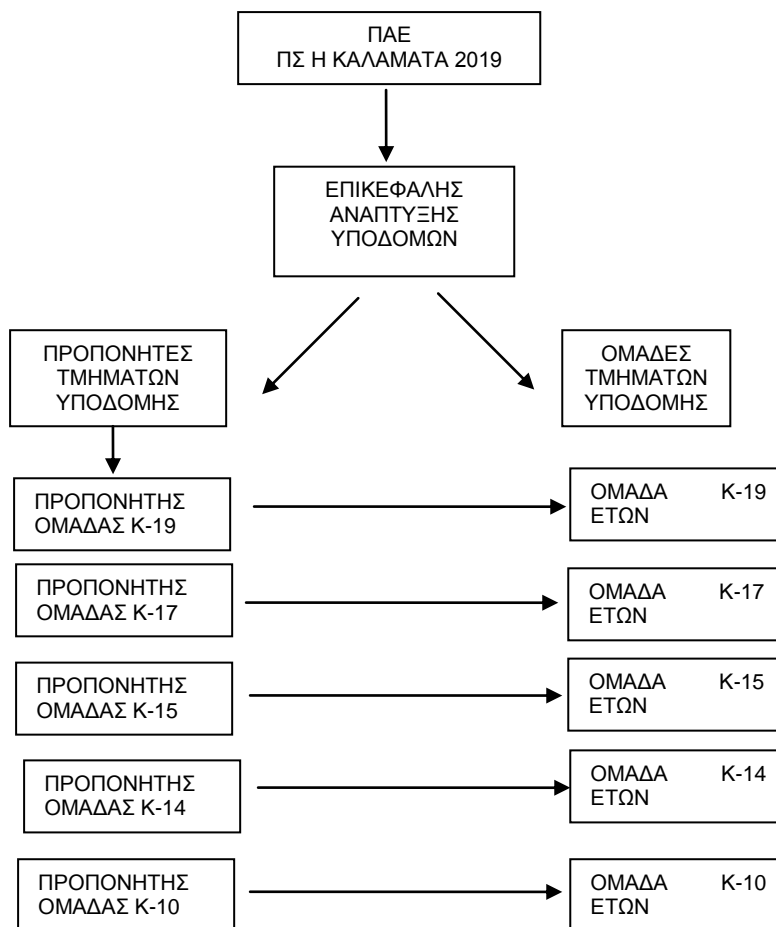
α) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο, και

β) Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει τη μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του και **βεβαιώνει ότι** κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών ακολουθεί την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με τον εθνικό νόμο.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β | Διάρθρωση τομέα ανάπτυξης υποδομών

ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ





ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ | Προσωπικό Τμημάτων Υποδομής

Την ευθύνη της οργάνωσης των τμημάτων υποδομής της **ΠΑΕ ΚΑΛΑΜΑΤΑ** έχει ο επικεφαλής προπονητής αυτών, ο οποίος και θα έχει την ευθύνη του κεντρικού σχεδιασμού, όπως:

- Ο ηλικιακός διαχωρισμός ομάδων,
- Η στελέχωση ποδοσφαιριστών κάθε ομάδας,
- Ο σχεδιασμός ενιαίου προπονητικού προγράμματος και η αξιολόγηση τήρησης αυτού ανά τακτά διαστήματα,
- Η αξιολόγηση των εισηγήσεων των υπολοίπων προπονητών,
- Τα πρωταθλήματα και τα τουρνουά στα οποία θα συμμετέχει η κάθε ηλικιακή ομάδα,
- Οι προτάσεις προς τη Διοίκηση της ΠΑΕ ΚΑΛΑΜΑΤΑ για την πρόσληψη των προπονητών των τμημάτων υποδομής,
- Τη διασφάλιση της ομαλής συνεργασίας μεταξύ των προπονητών μέσω της εμπιστοσύνης και της ειλικρίνειας, μακριά από εγωιστικές τάσεις και στάσεις,
- Την επικοινωνία ανά τακτά χρονικά διαστήματα με τον προπονητή της πρώτης ομάδας της ΠΑΕ ΚΑΛΑΜΑΤΑ για την ενημέρωση της πορείας των τμημάτων υποδομής και της ατομικής βελτίωσης των αθλητών.

Οι προπονητές θα πρέπει να έχουν σχετική προϋπηρεσία τουλάχιστον δύο (2) ετών σε τμήματα υποδομής, να κατέχουν τουλάχιστον δίπλωμα UEFA A', να διαθέτουν παιδαγωγικούς τρόπους συμπεριφοράς, ακέραιο και ηθικό χαρακτήρα, ενώ πλεονέκτημα θεωρείται να είναι απόφοιτοι του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα το ποδόσφαιρο.

Ακόμη, οι προπονητές οφείλουν να σέβονται την ιστορία, το μέγεθος και τη διοίκηση της ΠΑΕ ΚΑΛΑΜΑΤΑ, τους νεαρούς αθλητές και τους γονείς τους, καθώς και να υλοποιούν τις προπονητικές και αγωνιστικές κατευθύνσεις του επικεφαλής των προπονητών.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ: κ. Κακαλέτρης Νικόλαος Δίπλωμα: UEFA PRO

ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-19: κ. Κακαλέτρης Νικόλαος Δίπλωμα: UEFA PRO

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-17: κ. Καλόμαλος Γεώργιος Δίπλωμα: UEFA A'



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-15: κ. Δέδες Αλέξανδρος Δίπλωμα: UEFA Α'
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-12: κ. Δέδες Αλέξανδρος Δίπλωμα: UEFA Α'

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-10: κ. Δέδες Αλέξανδρος Δίπλωμα: UEFA Α'

ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

ΙΑΤΡΟΣ: κ.ΓΙΟΥΡΤΟΥΜΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ: κ. Πράστος Αλέξανδρος



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ | Εγκαταστάσεις άθλησης

Όλα τα τμήματα από το τμήμα Κ10 έως το τμήμα της Κ19 προπονούνται στις εγκαταστάσεις του Αθλητικού Ενωσιακού Γηπέδου Μεσσηνίας.

Για τα τμήματα υποδομής διατίθεται ένα γήπεδο 11x11 με συνθετικό χλοοτάπητα νέας γενιάς.

Η ομάδα της Κ19 προπονείται ενίοτε και σε διπλανό γήπεδο 11x11 με φυσικό χλοοτάπητα. Επίσης, γίνεται χρήση του σύγχρονου γυμναστηρίου για την εκγύμναση και μυϊκή ενδυνάμωση των ποδοσφαιριστών.

Ως έδρα των αγώνων, ορίζεται σε αγώνες εντός έδρας της ΕΠΣΜ & της SL2 το Αθλητικό Ενωσιακό Γήπεδο Μεσσηνίας.

Πληροφορίες για το γήπεδο ,μπορείτε να βρείτε και στον σχετικό σύνδεσμο:
https://www.epsmes.gr/field/display_field.php?field_id=13

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε | Οικονομικοί πόροι

Η ΠΑΕ ΚΑΛΑΜΑΤΑ έχει αναλάβει μέρος των εξόδων ,όπως περιγράφονται παρακάτω:

1. Πληρωμές έμμισθου προσωπικού
2. Παροχή ιματισμού
3. Παροχή προπονητικού υλικού
4. Έξοδα μετακίνησης
5. Έξοδα διαίτησας
6. Έξοδα διαμονής και διατροφής για όσους από τους νεαρούς ποδοσφαιριστές προέρχονται από άλλες πόλεις.

Το ύψος των εξόδων υπολογίζεται περίπου στις **80.000 ευρώ / ετησίως**



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ζ | ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Για την υλοποίηση του προγράμματος ανάπτυξης υποδομών θα απαιτηθεί χρονικό διάστημα τουλάχιστον **3 ετών**, έτσι ώστε να επιτευχθούν οι βασικοί στόχοι, η φιλοσοφία και οι προτεραιότητες τόσο σε επίπεδο εκπαίδευσης όσο και σε επίπεδο οργάνωσης, όπως αναλύονται παρακάτω.

Κάθε στάδιο είναι η βάση για το επόμενο στάδιο εκπαίδευσης. Για να υλοποιηθεί όσο το δυνατόν πιο ποιοτικά αυτό το μοντέλο εκπαίδευσης στηρίζεται σε κατάλληλα εκπαιδευμένους ανά ηλικία προπονητές, οι οποίοι εκτός άλλων, σε καθημερινή βάση επιμορφώνονται μέσα από εκπαιδευτικές συναντήσεις με τον τεχνικό διευθυντή της Ακαδημίας.

Λέξεις κλειδιά για την προπονητική μας διαδικασία :

- Αγωνιστική Δυναμική Τεχνική
- Εκπαίδευση ανά ηλικία και σωστή διαπαιδαγώγηση
- Ατομική βελτίωση καθώς και Τεχνική Θέσεων
- Ταχύτητα σκέψης και ενέργειας
- Αγωνιστική ευφυΐα / Δημιουργία έξυπνων και δημιουργικών παικτών
- Προσωπικότητα - Ψυχή - Δημιουργία παικτών νικητών
- Πάθος
- Αγωνιστική πειθαρχία
- Ομαδικό πνεύμα
- Θέαμα

Βασικοί στόχοι ανά ηλικικό επίπεδο

ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΜΗΣ	K10	K12	K15	K17	K19
ΤΕΧΝΙΚΗ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (1 ^ο ΚΑΙ 20 ΕΠΙΠΕΔΟ)
ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ— ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (1 ^ο ΚΑΙ 20 ΕΠΙΠΕΔΟ)
ΥΠΟ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ -



				ΗΣΗ	ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (1° ΚΑΙ 20 ΕΠΙΠΕΔΟ)
ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ- ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (1° ΚΑΙ 20 ΕΠΙΠΕΔΟ)
Ημέρες προπόνησης μέσα στην εβδομάδα	2 Φορές + Αγώνα	3 Φορές + Αγώνα	4 Φορές + Αγώνα	4 Φορές + Αγώνα	5 Φορές + Αγώνα

Βασικές αρχές στην εκπαίδευση και προπόνηση των νεαρών παικτών

Οι προπονητές μας στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής προπονητικής διαδικασίας ακολουθούν τις παρακάτω βασικές αρχές:

- Προπόνηση βασικού εκπαιδευτικού στόχου ανά περίοδο/κύκλο
- Προπόνηση παίκτη με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά και την αγωνιστική θέση
- Προπόνηση με λεπτομέρεια
- Προπόνηση με έμφαση στην δημιουργικότητα
- Προπόνηση κυρίως με μπάλα
- Προπόνηση με κίνητρα προσφέροντας ευχαρίστηση και ψυχαγωγία κατά την προπονητική διαδικασία.

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα κάθε ηλικιακής ομάδας

Ηλικιακή Ομάδα Κ10

Στόχος Προπόνησης :

- Θεμελίωση βάσης για μελλοντική ανάπτυξη της απόδοσης μέσω πολύπλευρων κινητικών εμπειριών
- Εξάσκηση της νευρομυϊκής συναρμογής
- Εξοικείωση με τη μπάλα και ανάπτυξη βασικών τεχνικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη βασικής συμπεριφοράς και σκέψης σύμφωνα με τις συνθήκες του παιχνιδιού
- Ανάπτυξη της αντίληψης μέσα από ειδικά παιχνίδια
- Υγιεινή και πρώτες ιατρικές εξετάσεις

Τεχνική:

- Εισαγωγή στα σπουδαιότερα τεχνικά στοιχεία με την μπάλα με τις πιο απλές μορφές ασκήσεων (Μεθοδολογία διδασκαλίας)

Τακτική

Εισαγωγή μόνο σε απλές μορφές τακτικής συμπεριφοράς και κανόνες μέσα από το παιχνίδι, όπως:

- Επίτευξη τέρματος _ Παρεμπόδιση επίτευξης τέρματος
- Ανάλυση καθηκόντων (υποχρεώσεις)



- Κράτημα Θέσεων (σε γενικές γραμμές)
- Να καταλάβουν την έννοια του ξεμαρκαρίσματος στην κατοχή μπάλας (σε γενικές γραμμές)
- Να καταλάβουν την έννοια του μαρκαρίσματος (σε γενικές γραμμές)

Φυσική Κατάσταση

Να μην γίνεται ειδική προπόνηση για φυσική κατάσταση, αλλά να γίνεται:

- Βελτίωση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης μέσα από το παιχνίδι
- Απλές κινήσεις για βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής

Ηλικιακή Ομάδα Κ14

Στόχος Προπόνησης

- Βελτίωση των πολύπλευρων κινητικών εμπειριών
- Βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής
- Ανάπτυξη και βελτίωση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη και βελτίωση της αντίληψης μέσα από ειδικά παιχνίδια
- Διατροφή, Υγιεινή
- Έμφαση στον παιδαγωγικό βάρος με κατεύθυνση της ανάπτυξης των χαρακτηριστικών της Θέλησης, της φιλοδοξίας, της επιμονής, της συμμετοχής στα παιχνίδια
- Παρότρυνση για καλές σχολικές επιδόσεις

Τεχνική

- Βελτίωση και τελειοποίηση τεχνικών δεξιοτήτων
- Εκμάθηση δυσκολότερων τεχνικών δεξιοτήτων

Τακτική

Διδασκαλία της ατομικής τακτικής, όπως της ποιότητας πασαρίσματος και της υποδοχής της μπάλας, της υποστήριξης, των καταστάσεων 1v1 κλπ., καθώς των βασικών συνεργασιών της υποομαδικής τακτικής, όπως πάσα 1-2, Overlapping κλπ.:

- Διδασκαλία του παιχνιδιού 11 v11, Κράτημα θέσεων
- Διδασκαλία μαρκαρίσματος - ξεμαρκαρίσματος
- Αλλαγή ρόλου από επίθεση σε άμυνα και από άμυνα σε επίθεση
- Παιχνίδι προσανατολισμού προς τη μπάλα, Αντίληψη παιχνιδιού κλπ.
- Διδασκαλία βασικών κανόνων παιχνιδιού



Φυσική Κατάσταση

Να μη γίνεται ειδική προπόνηση για φυσική κατάσταση, αλλά να γίνεται:

- Βελτίωση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια
- Βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής και ταχύτητας μέσα από ασκήσεις με μπάλα
- Ασκήσεις ευλυγισίας και ευκινησίας, καθώς βασικές ασκήσεις γενικής δύναμης με το βάρος του σώματος, όπως κοιλιακοί, ραχιαίοι, χέρια, πόδια.

Ηλικιακή Ομάδα Κ15

Στόχος Προπόνησης

- Προσοχή στη βιολογική ηλικία των παιδιών (πολλές διαφοροποιήσεις μεταξύ των)
- Σημαντικός ο παιδαγωγικός ρόλος των προπονητών, για την αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων που παρατηρούνται σε αυτή τη φάση.
Διαφοροποίηση της συμπεριφοράς από παίκτη σε παίκτη
- Ανάπτυξη και βελτίωση των βασικών τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη και βελτίωση των βασικών κινητικών ιδιοτήτων
- Ανάπτυξη και βελτίωση της αντίληψης μέσα από ειδικά παιχνίδια
- Διατροφή, Υγιεινή
- Έμφαση στον παιδαγωγικό βάρος με κατεύθυνση της ανάπτυξης των χαρακτηριστικών της θέλησης, της φιλοδοξίας, της επιμονής, της συμμετοχής στο παιχνίδι
- Παρότρυνση για καλές σχολικές επιδόσεις

Τεχνική

- Βελτίωση και τελειοποίηση των τεχνικών δεξιοτήτων που ήδη έχουν διδαχθεί (Μεθοδολογία εκπαίδευσης). Η τεχνική να συνδυάζεται σε αυτή τη φάση με ασκήσεις τακτικής. Αρχικά εκμάθηση κάτω από απλές συνθήκες (τελειοποίηση των τεχνικοτακτικών κινήσεων) και στη συνέχεια χρησιμοποίηση ασκήσεων που πλησιάζουν το παιχνίδι και κάτω από πίεση
- Εκμάθηση δυσκολότερων τεχνικών δεξιοτήτων
- Διδασκαλία της γραμμής και συνεργασία 2 γραμμών
- Αλλαγή ρόλου από επίθεση σε άμυνα και από άμυνα σε επίθεση
- Παιχνίδι προσανατολισμού προς τη μπάλα, Αντίληψη παιχνιδιού κλπ
- Διδασκαλία βασικών κανόνων παιχνιδιού



Φυσική Κατάσταση

Προοδευτική βελτίωση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις και παιχνίδια, όπως

- Βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής και ταχύτητας μέσα από ασκήσεις με και χωρίς μπάλα
- Ασκήσεις για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας
- Ασκήσεις ευλυγισίας και ευκινήσιας, καθώς βασικές ασκήσεις γενικής δύναμης

Όλες οι ασκήσεις και οι επιβαρύνσεις στηρίζονται στην αρχή της προοδευτικότητας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα των τεστ - μετρήσεων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

Ηλικιακή Ομάδα Κ17

Στόχος Προπόνησης

- Εξειδίκευση σε βάθος
- Σταθεροποίηση και τελειοποίηση όλων των τεχνικοτακτικών στοιχείων ανά αγωνιστική Θέση
- Προοδευτική βελτίωση των βασικών κινητικών ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης
- Βελτίωση της ατομικής, υποομαδικής και ομαδικής συμπεριφοράς

Τεχνική

- Τελειοποίηση των τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων κάτω από την πίεση του χρόνου, χώρου και αντιπάλου και με βάση το σύστημα (Μεθοδολογία προπόνησης).
- Βελτίωση της τεχνικής μέσα από τις φάσεις του αγώνα
- Ειδική τεχνική σε στατικές φάσεις του παιχνιδιού
- Σημαντικό για τον προπονητή είναι η απαίτηση της λεπτομερούς εκτέλεσης των ασκήσεων

Τακτική

- Εκπαίδευση και προπόνηση της ατομικής και της υπο ομαδικής τακτικής με βάση το σύστημα και με βάση τις θέσεις
- Διδασκαλία και εκπαίδευση της συνεργασίας 2 και 3 γραμμών
- Αλλαγή ρόλου από επίθεση σε άμυνα και από άμυνα σε επίθεση (TRANSITION)
- Παιχνίδι προσανατολισμού προς τη μπάλα, Αντίληψη παιχνιδιού κλπ.
- Διδασκαλία βασικών κανόνων παιχνιδιού

Φυσική Κατάσταση

- Προοδευτική βελτίωση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης μέσα από παιχνίδια
- Εξειδικευμένες ασκήσεις για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας



- Εξειδικευμένες ασκήσεις για βελτίωση αντοχής
- Ασκήσεις ευλυγισίας και ευκινήσιας, καθώς ασκήσεις δύναμης, ταχυδύναμης.

Όλες οι ασκήσεις και οι επιβαρύνσεις στηρίζονται στην αρχή της προοδευτικότητας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα των τεστ — μετρήσεων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

Ηλικιακή Ομάδα Κ19

Στόχος Προπόνησης

- Εξειδίκευση σε βάθος
- Σταθεροποίηση και τελειοποίηση όλων των τεχνικοτακτικών στοιχείων ανά αγωνιστική θέση
- Προοδευτική βελτίωση των βασικών κινητικών ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης
- Βελτίωση της ατομικής, υποομαδικής και ομαδικής συμπεριφοράς
- Να ληφθεί υπόψη η τυχόν υπερκόπωση των παιδιών από την υπερβολική προπόνηση, αλλά και από τις απαιτήσεις του σχολείου λόγω εξετάσεων

Τεχνική

- Τελειοποίηση των τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων κάτω από την πίεση του χρόνου, χώρου και αντιπάλου και με βάση το σύστημα (Μεθοδολογία προπόνησης).
- Βελτίωση της τεχνικής μέσα από τις φάσεις του αγώνα
- Ειδική τεχνική σε στατικές φάσεις του παιχνιδιού
- Έμφαση στο συνδυαστικό παιχνίδι

Τακτική

- Εκπαίδευση και προπόνηση και καθοδήγηση της ατομικής και της υποομαδικής τακτικής με βάση το σύστημα και με βάση τις θέσεις
- Διδασκαλία και εκπαίδευση της συνεργασίας 2 και 3 γραμμών
- Διδασκαλία και εκπαίδευση του transition, αλλαγή ρόλου από επίθεση σε άμυνα και από άμυνα σε επίθεση
- Διδασκαλία των ειδικών καταστάσεων του αγώνα
- Παιχνίδι προσανατολισμού προς τη μπάλα, Αντίληψη παιχνιδιού κλπ.
- Διδασκαλία των βασικών αρχών του ομαδικού παιχνιδιού



Φυσική Κατάσταση

- Προοδευτική βελτίωση των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης μέσα από παιχνίδια
- Εξειδικευμένες ασκήσεις για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας
- Ασκήσεις ευλυγισίας και ευκινησίας, καθώς ασκήσεις δύναμης, ταχυδύναμης, ταχύτητας και αντοχής

Κεφάλαιο Η | ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Η ΠΑΕ ΠΣ Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2019 ακολουθεί 4 προγράμματα εκπαίδευσης των ποδοσφαιριστών της που αφορούν τους παρακάτω πυλώνες :

A) Κανόνες του Παιχνιδιού

Οι ποδοσφαιριστές μας ενημερώνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα από τους προπονητές των τμημάτων μας, οι οποίοι έχουν την απαραίτητη γνώση των κανονισμών του παιχνιδιού, γνώσης που κυρίως προέρχεται από τις αντίστοιχες Σχολές Προπονητών της ΕΠΟ. Επιπλέον πραγματοποιούνται σειρά σεμιναρίων για την εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών μας στους ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ από καθηγητές διαιτησίας της ΕΠΟ.

Το σημαντικότερο μέλημα όλων μας στον τομέα αυτό είναι να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις ,ώστε οι ποδοσφαιριστές μας να είναι σε θέση να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών ενισχύοντας παράλληλα τον ρόλο του αγώνα και το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθε».

Όλα τα τμήματα υποδομής θα συμμετέχουν σε συνεργασία με την ΕΠΟ, στο αντίστοιχο εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο έχει οριστεί για τον Μάρτιο του 2026.

B) Καταπολέμηση της φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ)

Doping στο χώρο του αθλητισμού ορίζεται η χρήση ουσιών ή/και κάθε διαθέσιμη μέθοδος τεχνητής ενίσχυσης της αθλητικής απόδοσης κατά την διάρκεια ενός αγώνα, ή και κατά την προετοιμασία αυτού κατά τρόπο τέτοιο που να παραβιάζει τα αθλητικά ήθη και να βλάπτει τη σωματική και ψυχική υγεία ου αθλητή ή του παίκτη.

Η διοίκηση του συλλόγου θεωρεί υποχρέωση της να προφυλάξει τους αθλητές των τμημάτων υποδομής από την εξάπλωση της φαρμακοδιέγερσης ,που απειλεί τη σωματική και τη ψυχική τους υγεία ,καθώς όπως είναι γνωστό:

- 1.Προκαλεί σοβαρές και ίσως ανεπανόρθωτες βλάβες στην υγεία των αθλητών.
- 2.Αντίκειται στην ίδια την αθλητική ιδέα και στους ηθικούς στόχους που θέτει ο Σύλλογος.
- 3.Αντιβαίνει στην αθλητική νομοθεσία.



Εμείς σαν ΠΑΕ ΠΣ Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2019 ,μέχρι στιγμής ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα για την καταπολέμηση του φαινομένου:

- Με την είσοδο κάθε νέου παίκτη ,επικοινωνείται σε αυτόν η φιλοσοφία, ο σκοπός και το όραμα του Συλλόγου και ξεκαθαρίζεται πως για να είναι μέλος σε αυτόν χρειάζεται να έχει αντίστοιχη συμπεριφορά.
- Προσπαθούμε να μεταδώσουμε σε όλους τους ποδοσφαιριστές μας τις ηθικές αξίες του αθλητισμού ,που στοχεύουν στο «ευ αγωνίζεσθε» και στην καταδίκη του ντόπινγκ και άλλων παρόμοιων τεχνικών και μεθόδων.
- Σε αυτούς τους άξονες πραγματοποιούνται κατά καιρούς σεμινάρια και ομιλίες από ειδικούς επιστήμονες πάνω σε αυτό το αντικείμενο και τις καταστροφικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης σε όλους τους αθλητές.
- Ακεραιότητα αγώνων. Ενημέρωση για το πρόβλημα της χειραγώγησης αγώνων.

Όλα τα μέλη των τμημάτων υποδομής μας [προπονητές, αθλητές και διοικητικά στελέχη] απέχουν από οποιαδήποτε συμπεριφορά η οποία βλάπτει την ακεραιότητα των αγώνων. Η διαφθορά, η δωροδοκία, ο χρηματισμός στον αθλητισμό και κυρίως στο ποδόσφαιρο ,αλλά και η προκαθορισμένη αλλοίωση αποτελεσμάτων – χειραγώγηση αγώνων (match fixing) ,δημιουργεί μέγιστο κίνδυνο εκφυλισμού των θεμελιωδών αρχών και χαρακτηριστικών του Αθλητισμού που είναι η ακεραιότητα , η ευγενής άμιλλα και το «ευ αγωνίζεσθε».

Αυτή η αρνητική τάση και ο τρόπος συμπεριφοράς αποτελεί σοβαρή απειλή γενικότερα για τον Ελληνικό Αθλητισμό και γενικότερα για όλους τους εμπλεκόμενους με αυτόν. Γι' αυτό το λόγο προγραμματίζονται διαλέξεις στις εγκαταστάσεις της ακαδημίας μας με στόχο η «αθλητική ακεραιότητα και διαφάνεια και το ευ αγωνίζεσθε να νικήσει την χειραγώγηση των αγώνων». Άμεσος στόχος είναι μέσω του προγράμματος της εκπαίδευσης να ευαισθητοποιηθούν και να προστατευθούν οι παίκτες, οι προπονητές και τα στελέχη των τμημάτων υποδομής από το φαινόμενο της χειραγώγησης ή της απόπειρας χειραγώγησης αγώνων και του στοιχηματισμού που έχει εξαπλωθεί σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η ομάδα της Κ19 θα συμμετέχει επιπρόσθετα στο πρόγραμμα της ΕΠΟ / SPORTSRADAR το οποίο έχει προγραμματιστεί για την ημέρα Τετάρτη 25/2/2026

Δ) Καταπολέμηση του ρατσισμού

Η ΠΑΕ ΠΣ Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2019 σε συνέργεια με τα τμήματα υποδομής είναι πολύ ευαισθητοποιημένη σε θέματα ρατσισμού στο ποδόσφαιρο, τα κρούσματα του οποίου αυξάνονται δραματικά σε παγκόσμιο επίπεδο.

Μια τέτοια πολιτική περιλαμβάνει:

- Εκδηλώσεις πριν την έναρξη των αγώνων με πανό στο κέντρο του γηπέδου με αντιρατσιστικά μηνύματα.



- Διεξαγωγή φιλικών αγώνων για τον ίδιο σκοπό.
- Συνεχείς παραπομπές και μηνύματα στα προγράμματα των αγώνων που διατίθενται στους φιλάθλους.
- Οργάνωση ημερίδων με σχετική θεματολογία
- Αντιρατσιστικά μηνύματα σε διαφημιστικές πινακίδες και πλακάτ
- Συνοδοί παικτών πριν την έναρξη των αγώνων διαφορετικής εθνικότητας ,φύλλου και φυλής.

Κεφάλαιο Θ | ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Στο πλαίσιο των Αθλητικών Κριτηρίων, όλοι οι ποδοσφαιριστές των τμημάτων υποδομής μας υποβάλλονται σε ετήσιο ιατρικό έλεγχο από το ιατρικό επιτελείο της ομάδας ,πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου και που καθορίζονται από την ΕΠΟ.

Επίσης, κατά της διάρκειας της αγωνιστικής περιόδου ο γιατρός της ακαδημίας ελέγχει ιατρικά τους αθλητές και ανάλογα την περίπτωση ακολουθείται η ανάλογη ιατρική διαδικασία και δίνεται η αντίστοιχη αγωγή.

Ο ιατρός της ομάδας έχει την ευθύνη για την πραγματοποίηση των ιατρικών εξετάσεων και την τήρηση των ιατρικών φακέλων των ποδοσφαιριστών (οι οποίοι είναι απόρρητοι).

Οι ιατρικές εξετάσεις στις οποίες υποβάλλονται οι ποδοσφαιριστές είναι :

- 1.Ιατρικό ιστορικό και κληρονομικότητα (οικογενειακό ιστορικό) του ποδοσφαιριστή
- 2.Γενικές ιατρικές εξετάσεις
- 3.Ειδική καρδιολογική εξέταση
- 4.Εργαστηριακή εξέταση (αιματολογικές εξετάσεις)
- 5.Ορθοπαιδική εξέταση

Κεφάλαιο Ι | ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Η παρούσα διεργασία καθορίζει τη διαδικασία ετήσιας συνολικής εσωτερικής αξιολόγησης του Προγράμματος Τμημάτων Υποδομής, με σκοπό:

- Τη διασφάλιση της ποιοτικής εκπαίδευσης των νεαρών ποδοσφαιριστών.
- Την αποτελεσματική προώθηση των ικανότερων εξ αυτών στην επαγγελματική ομάδα.
- Τη συνεχή βελτίωση του προπονητικού, διοικητικού και οργανωτικού πλαισίου.
- Τη διασφάλιση της ορθολογικής διαχείρισης των οικονομικών και υλικών πόρων.



Χρονική Περίοδος Διενέργειας

Η ετήσια συνολική αξιολόγηση πραγματοποιείται με την ολοκλήρωση της αγωνιστικής περιόδου.

Η διαδικασία ολοκληρώνεται πριν την έναρξη του σχεδιασμού της επόμενης αγωνιστικής χρονιάς.

Η τελική έκθεση υποβάλλεται στη Διοίκηση εντός προκαθορισμένου χρονικού διαστήματος από τη λήξη των αγωνιστικών υποχρεώσεων.

Αρμόδια Όργανα

Την ευθύνη της συνολικής αξιολόγησης φέρουν:

Ο Τεχνικός Διευθυντής Τμημάτων Υποδομής.

Ο Υπεύθυνος Τμημάτων Υποδομών.

Ο Διοικητικός Υπεύθυνος.

Οι ανωτέρω συντάσσουν την Ετήσια Έκθεση Αξιολόγησης και την υποβάλλουν στη Διοίκηση για έγκριση και εφαρμογή.

Αντικείμενο Συνολικής Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση περιλαμβάνει:

- Αποτίμηση Στόχων και αντίστοιχων KPIs
- Ποσοστό επίτευξης στόχων ανά τμήμα.
- Σύγκριση προγραμματισμένων και πραγματικών αποτελεσμάτων.
- Αξιολόγηση εφαρμογής προπονητικών προγραμμάτων.

Αξιολόγηση Ποδοσφαιριστών βάσει:

-Εντύπων ατομικής αξιολόγησης.

-Αγωνιστικών επιδόσεων.

-Αποτελεσμάτων εργομετρικών και τεχνικών δοκιμασιών.

-Ψυχολογικών και συμπεριφορικών χαρακτηριστικών.

Καταγράφονται:

-Προαγωγές σε ανώτερες ηλικιακές κατηγορίες.

-Προπονήσεις/συμμετοχές με την επαγγελματική ομάδα.

-Δανεισμοί ή αποδεσμεύσεις.

Αξιολόγηση Προπονητικού Προσωπικού όπου εξετάζονται:

-Τυπικά προσόντα και άδειες.

-Ποιότητα εκτέλεσης προπονητικών προγραμμάτων.

-Μεθοδολογία, οργάνωση, καθοδήγηση και αγωνιστική ανάλυση.

-Συνεργασία με το τεχνικό επιτελείο και τη Διοίκηση.

-Πρωτοβουλία και επαγγελματική συνέπεια.

Αξιολόγηση Διοικητικού και Τεχνικού Προσωπικού όπου αποτιμώνται:

-Η επάρκεια στελέχωσης.

-Η αποτελεσματικότητα εκτέλεσης καθηκόντων.



- Η συνεργασία μεταξύ τμημάτων.
- Η ανάγκη επιμόρφωσης ή ανακατανομής αρμοδιοτήτων.

Τελική Έκθεση και Υλοποίηση

Η Ετήσια Έκθεση Αξιολόγησης περιλαμβάνει συγκεντρωτικά συμπεράσματα, ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα και συγκεκριμένες προτάσεις βελτίωσης.

- Η Διοίκηση εξετάζει τις προτάσεις και λαμβάνει αποφάσεις για:
- Τον αγωνιστικό σχεδιασμό.
- Τη στελέχωση προσωπικού.
- Τον οικονομικό προγραμματισμό.
- Τις στρατηγικές κατευθύνσεις της επόμενης περιόδου και την προσαρμογή των στόχων ανάλογα.

Η ετήσια διαδικασία αξιολόγησης αποτελεί υποχρεωτικό μηχανισμό εσωτερικού ελέγχου και διασφάλισης ποιότητας του Προγράμματος Τμημάτων Υποδομής.

Η πιστή εφαρμογή του παρόντος Κανονισμού διασφαλίζει:

- Τη συνέπεια μεταξύ στρατηγικών στόχων και αποτελεσμάτων.
- Τη συνεχή αναβάθμιση του εκπαιδευτικού και αγωνιστικού επιπέδου.
- Τη βιώσιμη ανάπτυξη του συλλόγου μέσω της παραγωγής και ανάδειξης ποδοσφαιριστών.

Κεφάλαιο Κ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η χρονική διάρκεια υλοποίησης του αναπτυξιακού προγράμματος καθορίζεται σε επταετή κύκλο, με έναρξη την 1η Φεβρουαρίου 2026 και ολοκλήρωση την 30ή Ιουνίου 2029.

Ως βασικός δείκτης επιτυχίας τίθεται, με τη λήξη της περιόδου εφαρμογής του προγράμματος, η υπογραφή επαγγελματικού συμβολαίου από τουλάχιστον επτά (3) ποδοσφαιριστές που θα έχουν αναδειχθεί μέσα από τα Τμήματα Υποδομής της ΠΑΕ Καλαμάτα και θα ενταχθούν στο ρόστερ της πρώτης ομάδας.

Παράλληλα, στρατηγική επιδίωξη αποτελεί η παραγωγή και ανάδειξη όσο το δυνατόν μεγαλύτερου αριθμού ποδοσφαιριστών ικανών να αγωνιστούν στις επαγγελματικές



κατηγορίες του ελληνικού ποδοσφαίρου, καθώς και η δυνατότητα στελέχωσης των αντιπροσωπευτικών συγκροτημάτων της χώρας, σε οποιαδήποτε ηλικιακή βαθμίδα.

Εκτός από την αγωνιστική και αθλητική διάσταση, καθοριστικό παράγοντα επιτυχίας του προγράμματος συνιστά η διαμόρφωση ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων. Μέσω της καθημερινής εκπαιδευτικής διαδικασίας επιδιώκεται η εμπέδωση θεμελιωδών αξιών, όπως:

- Ο αλληλοσεβασμός
- Η ισότιμη μεταχείριση
- Η συνεργατικότητα
- Η αυτοπειθαρχία
- Το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι»
- Η δια βίου προσήλωση στη σωματική άσκηση

Το παρόν Σχέδιο Ανάπτυξης Τμημάτων Υποδομής για την αγωνιστική περίοδο 2025–2026 καταρτίστηκε από τον Επικεφαλής των Τμημάτων Υποδομής της ΠΑΕ Καλαμάτα, κύριο Κακακλήτρη Νικόλαο, κάτοχο διπλώματος UEFA PRO και κατατέθηκε προς έγκριση στο Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΑΕ ΚΑΛΑΜΑΤΑ. Μετά από συζήτηση, εγκρίθηκε ομόφωνα και συνιστά συνέχεια του προηγούμενου στρατηγικού πλάνου ανάπτυξης των υποδομών.

Κεφάλαιο Λ | ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Η παρούσα διαδικασία καθορίζει τα στάδια, τις προϋποθέσεις και τα απαιτούμενα δικαιολογητικά για την εγγραφή ανήλικων αθλητών στα Τμήματα Υποδομής της ΠΑΕ Καλαμάτα, με στόχο:

- Τη διασφάλιση της νομιμότητας της εγγραφής
- Τη διαφάνεια και ίση μεταχείριση όλων των υποψηφίων
- Την ορθή αγωνιστική και διοικητική ένταξη των παιδιών στο πρόγραμμα

Προϋποθέσεις Εγγραφής

Για την εγγραφή ενός παιδιού απαιτούνται:

- Ηλικία συμβατή με τις εγκεκριμένες ηλικιακές κατηγορίες της Ακαδημίας.
- Έγγραφη συγκατάθεση και παρουσία του γονέα ή νόμιμου κηδεμόνα.
- Ιατρική βεβαίωση ικανότητας άθλησης από αρμόδιο ιατρό.
- Αποδοχή του Εσωτερικού Κανονισμού Λειτουργίας της Ακαδημίας.



Κατά την εκδήλωση ενδιαφέροντος, ο γονέας/κηδεμόνας:

-Συμπληρώνει αίτηση ενδιαφέροντος (έντυπη ή ηλεκτρονική).
-Καταχωρεί βασικά στοιχεία του παιδιού (ημερομηνία γέννησης, προηγούμενη ομάδα, στοιχεία επικοινωνίας κ.λπ.) και καταθέτει τα απαραίτητα δικαιολογητικά:

- Πιστοποιητικό γέννησης ή φωτοαντίγραφο ταυτότητας
- Ιατρική βεβαίωση άθλησης
- Υπεύθυνη δήλωση γονέα/κηδεμόνα
- 2 πρόσφατες φωτογραφίες
- Οποιοδήποτε έγγραφο απαιτείται από την οικεία ποδοσφαιρική αρχή για έκδοση δελτίου

Η παρούσα διαδικασία εφαρμόζεται σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες των Τμημάτων Υποδομής της ΠΑΕ Καλαμάτα και μπορεί να τροποποιείται με απόφαση της Διοίκησης.

Κεφάλαιο Μ | ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στον Επικεφαλής των Τμημάτων Υποδομής κ. Κακαλέτρη Νικόλαο ,στο τηλέφωνο επικοινωνίας 6947244508 καθώς και στο email : info@fckalamata.gr