

# ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΗΠΕΔΩΝ ΚΑΙ ΕΣΤΙΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ (GRASSROOTS)



## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2023 - 2024

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

**Περιεχόμενα**

<b>1. Εισαγωγή.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Διαστάσεις Γηπέδων .....</b>	<b>1</b>
<b>3. Διαγραμμίσεις γηπέδων .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Χώρος – Περιβάλλον Γηπέδου .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Αποδυτήρια .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Εστίες Γηπέδων .....</b>	<b>11</b>

## 1. Εισαγωγή

Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία λαμβάνει όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις και παραμέτρους για την ασφαλή διεξαγωγή προπονήσεων και αγώνων των αναπτυξιακών ηλικιών, όπως επίσης και για την ποιοτική λειτουργία τους.

Συνεπώς, είναι απαραίτητο να οριοθετηθούν οι παράμετροι που σχετίζονται με τη λειτουργία των αγώνων αναπτυξιακών ηλικιών αναφορικά με:

- **Τις αριθμητικές σχέσεις των παικτών**
- **Τη διάρκεια των αγώνων**
- **Τις προτεινόμενες διαστάσεις του γηπέδου**
- **Το μέγεθος των εστιών**
- **Το μέγεθος της μπάλας**

## 2. Διαστάσεις Γηπέδων

Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και τις διαφορετικές ανάγκες των παιδιών στους αγώνες των αναπτυξιακών ηλικιών προτείνει τις ελάχιστες και τις μέγιστες διαστάσεις γηπέδων και εστιών. Επίσης προτείνει τις αριθμητικές σχέσεις, τη διάρκεια των αγώνων και το μέγεθος της μπάλας ανά ηλικιακό επίπεδο.

Η απόκλιση στις διαστάσεις των γηπέδων δίνει τη δυνατότητα της προσαρμογής, όπως απαιτείται από τη διαθεσιμότητα και την δυνατότητα των γηπέδων σε όλη την επικράτεια, καθώς και τις ανάγκες και του επιπέδου των παιδιών σε κάθε περίπτωση. Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει και αναλύει όλες τις παραμέτρους για κάθε ηλικιακό τμήμα.

Πίνακας 1. Ανάλυση παραμέτρων λειτουργίας αγώνων αναπτυξιακών ηλικιών

Ηλικιακή Κατηγορία (Κ = Κάτω)	Αριθμητικές Σχέσεις Παικτών	Διάρκεια Αγώνα	Προτεινόμενες Διαστάσεις Γηπέδων (Μήκος - Πλάτος)	Μέγεθος Μπάλας
Κ - 6	3 v 3 4 v 4	2 X 15 λεπτά	15μ. X 10μ. 20μ. X 12μ.	No 3
Κ - 8	5 v 5	2 X 25 λεπτά	30μ.-35μ. X 20μ.-25μ.	No 3
Κ - 10	7 v 7	2 X 30 λεπτά	45μ.-50μ. X 30μ.-35μ.	No 4
Κ - 12	9 v 9	2 X 30 λεπτά	60μ X 45μ.	No 4
Κ - 13	9 v 9 11 v 11	2 X 35 λεπτά 2 X 35 λεπτά	70μ. X 50μ. 90μ. X 55μ.	No 5
Κ - 14	11 v 11	2 X 35 λεπτά	100μ.-105μ. X 60μ.-68μ.	No 5
Κ - 15 Κ - 16	11 v 11	2 X 40 λεπτά 2 X 40 λεπτά	100μ.-105μ. X 60μ.-68μ.	No 5

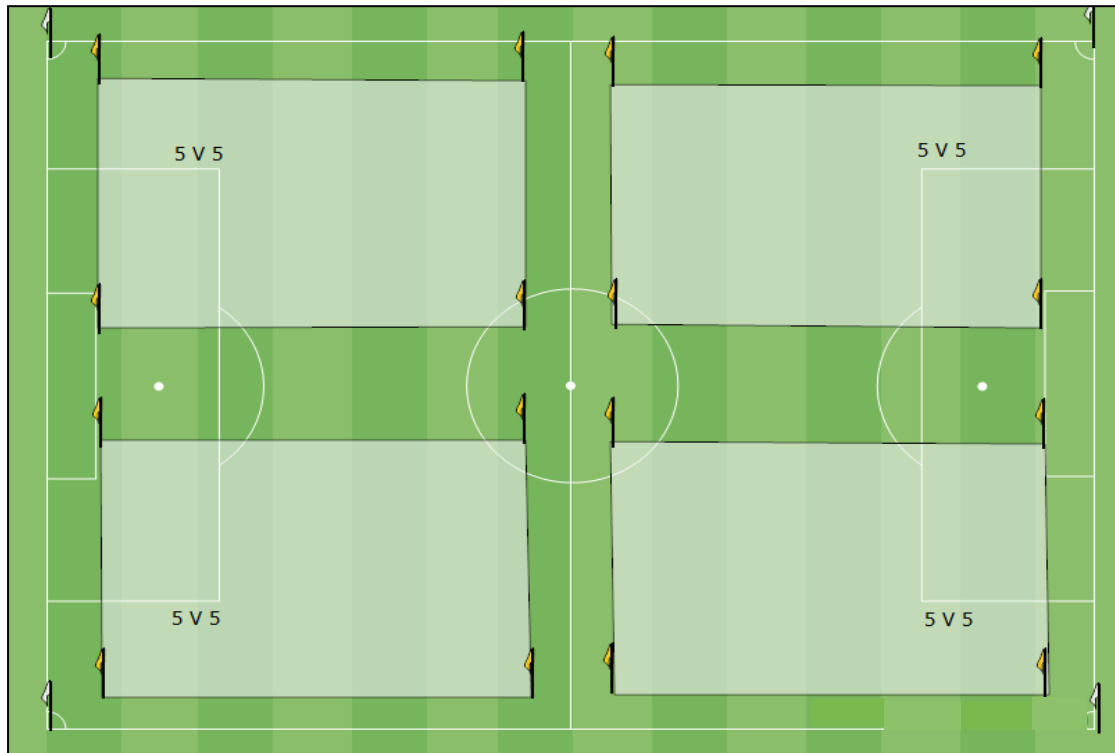
**Σημείωση:** Στο ηλικιακό τμήμα Κ-13 δίνονται δυο επιλογές. Α) Αριθμητική σχέση 9 v 9 σε διαστάσεις 70μ. X 50μ. Β) Αριθμητική σχέση 11 v 11 σε διαστάσεις 90μ. X 55μ.. Επίσης, στο ηλικιακό τμήμα Κ – 14 οι προτεινόμενες διαστάσεις είναι 100μ.X 60μ. Ωστόσο, για λειτουργικούς λόγους οι αγώνες μπορούν να διεξαχθούν και σε μεγαλύτερες διαστάσεις (105μ.-68μ.)

Παρακάτω, απεικονίζονται ο σχηματισμός γηπέδων για παιχνίδια αριθμητικών σχέσεων 5 X 5, 7 V 7, 9 V 9 σε γήπεδο 11 V 11 με βάση τις υποδείξεις της FIFA, καθώς και οι διαγραμμίσεις των γηπέδων για παιχνίδια αριθμητικών σχέσεων 3 V 3, 5 V 5, 7 V 7, 9 V 9, 11 V 11.



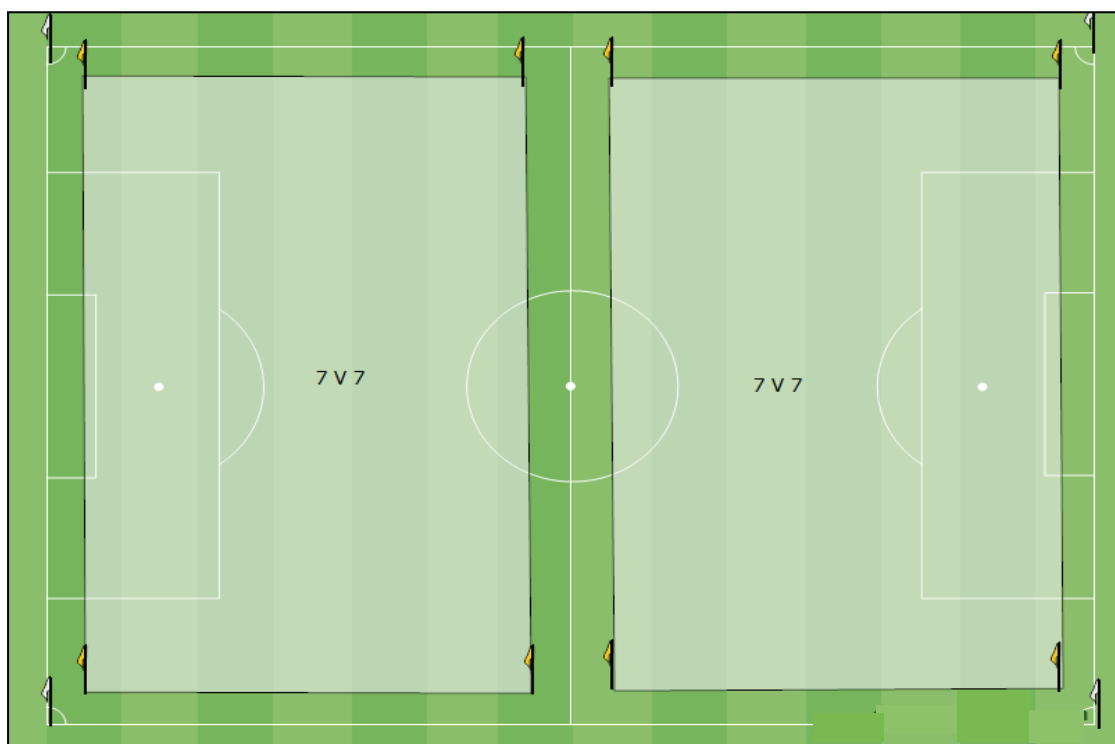
Γηπέδα για παιχνίδια αριθμητικής σχέσης 5 V 5

Σχήμα 1: Διαστάσεις γηπέδου: Ελάχιστο: 20μ. X 30μ. - Μέγιστο: 25μ. X 35μ.



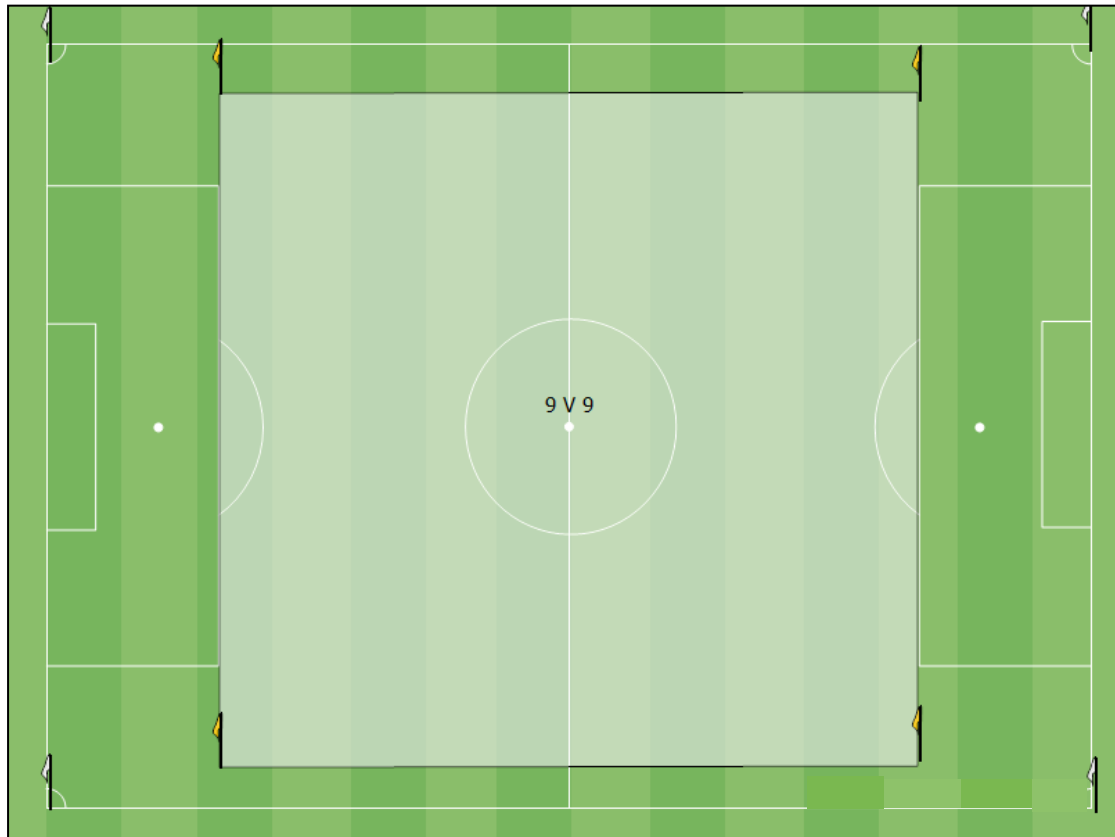
Γηπέδα για παιχνίδια αριθμητικής σχέσης 7 V 7

Σχήμα 2: Διαστάσεις γηπέδου: Ελάχιστο: 30μ. X 45μ. – Μέγιστο: 35μ. X 50μ.



Γήπεδο για παιχνίδι αριθμητικής σχέσης 9 V 9

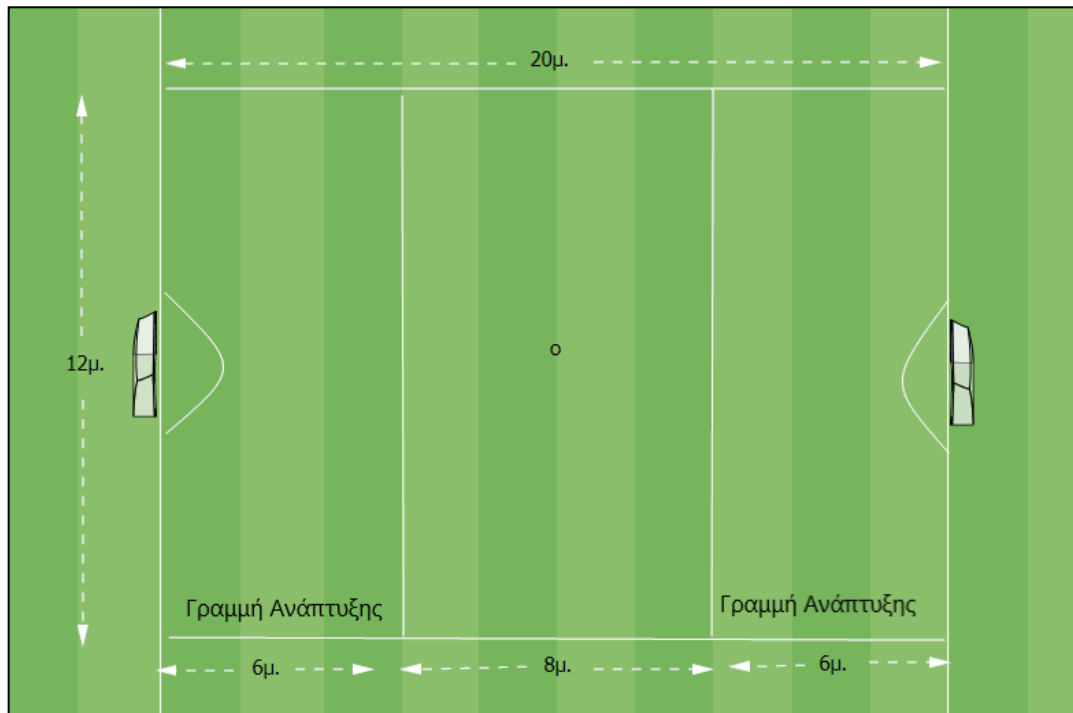
Σχήμα 3: Διαστάσεις γηπέδου: Ελάχιστο: 45μ. X 60μ. – Μέγιστο: 50μ. X 70μ.



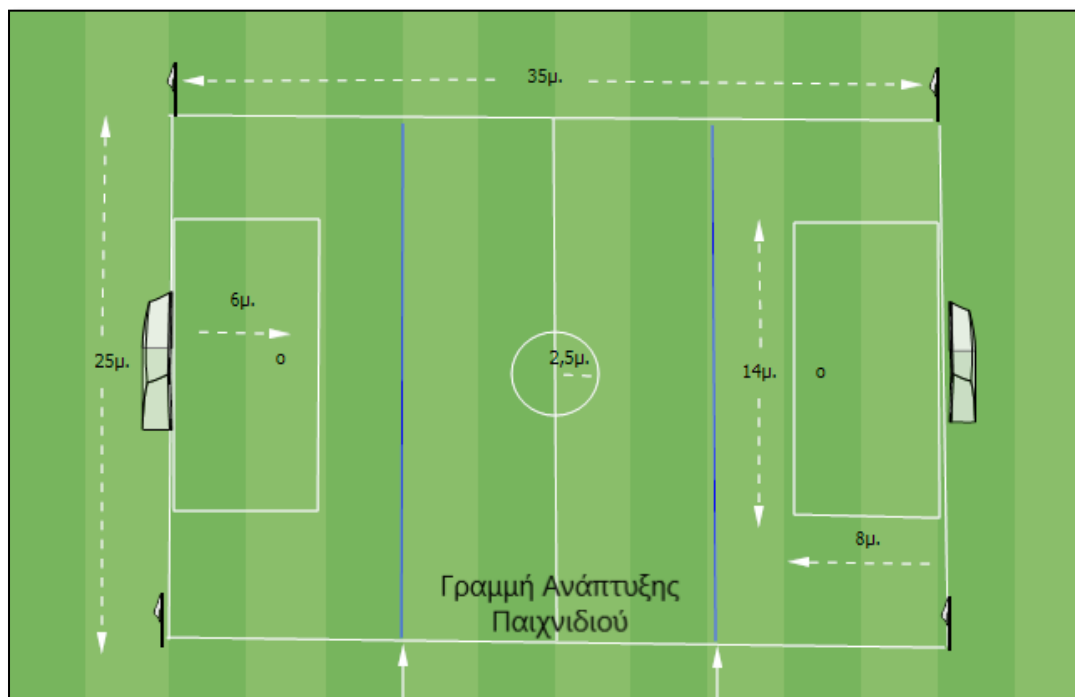
### 3. Διαγραμμίσεις γηπέδων

Τα σχήματα που ακολουθούν απεικονίζουν τις διαγραμμίσεις των γηπέδων για παιχνίδια αριθμητικών σχέσεων 3 ν 3, 5 ν 5, 7 ν 7, 9 ν 9 και 11 ν 11.

Σχήμα 4: Διαγράμμιση γηπέδου με γραμμές Ανάπτυξης (4 ν 4)

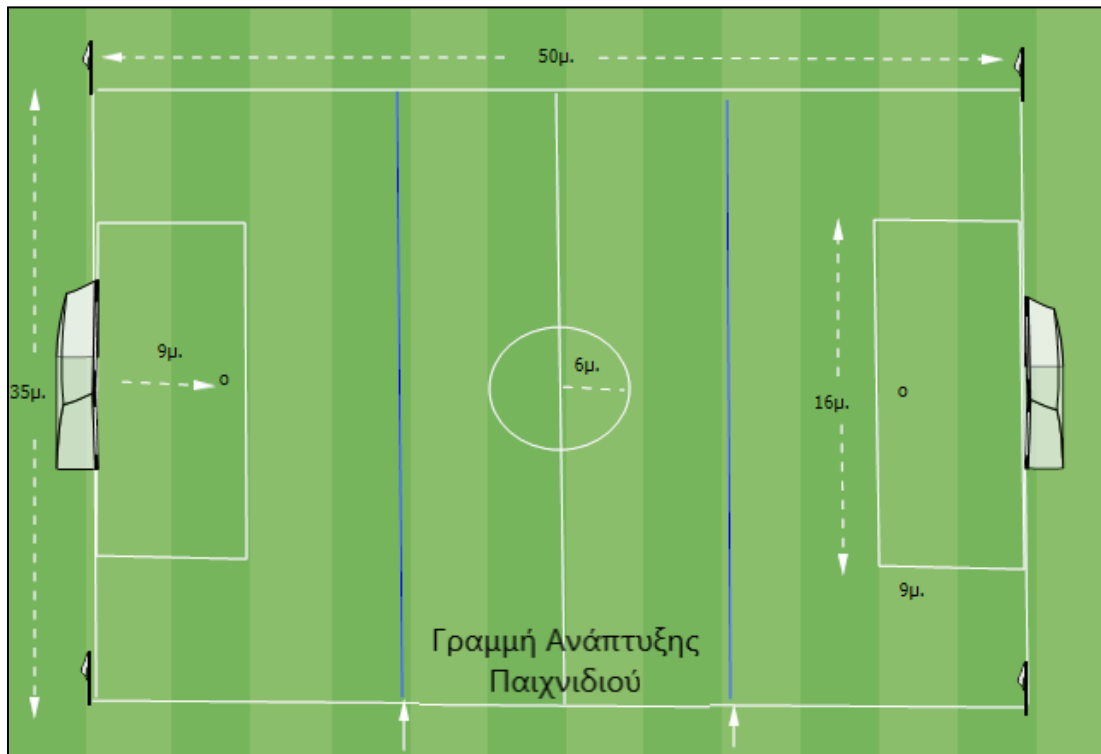


Σχήμα 5: Διαγράμμιση γηπέδου με γραμμές Ανάπτυξης (5 ν 5)

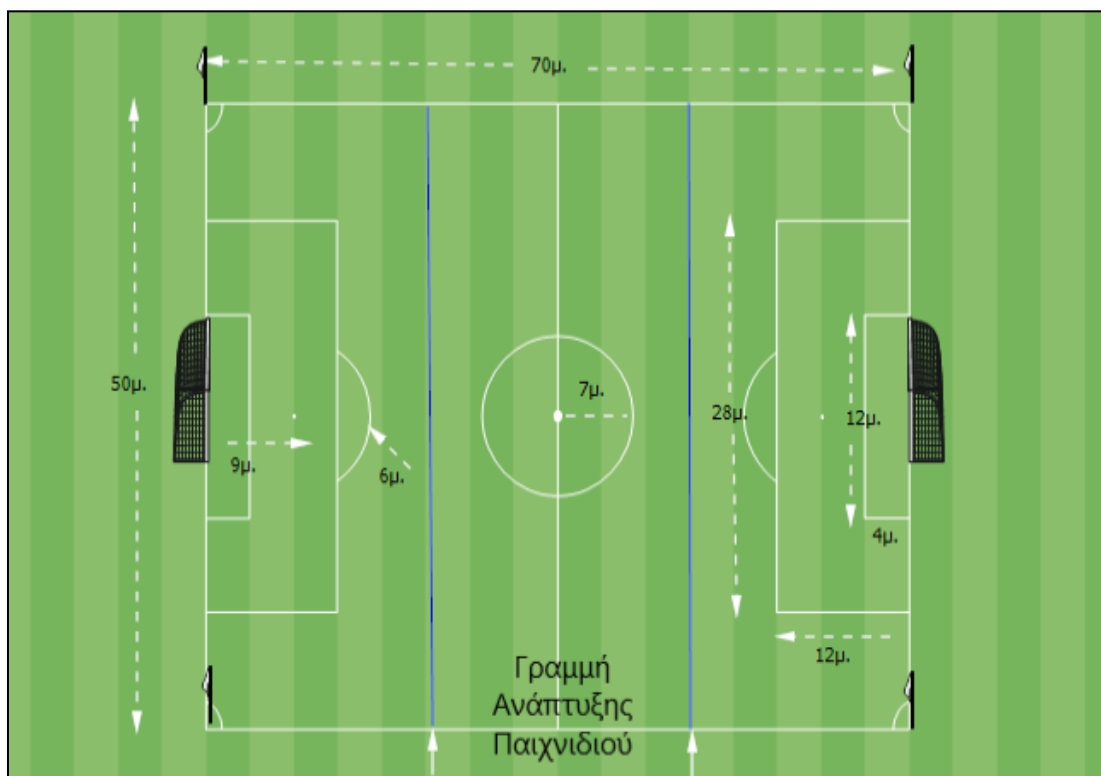




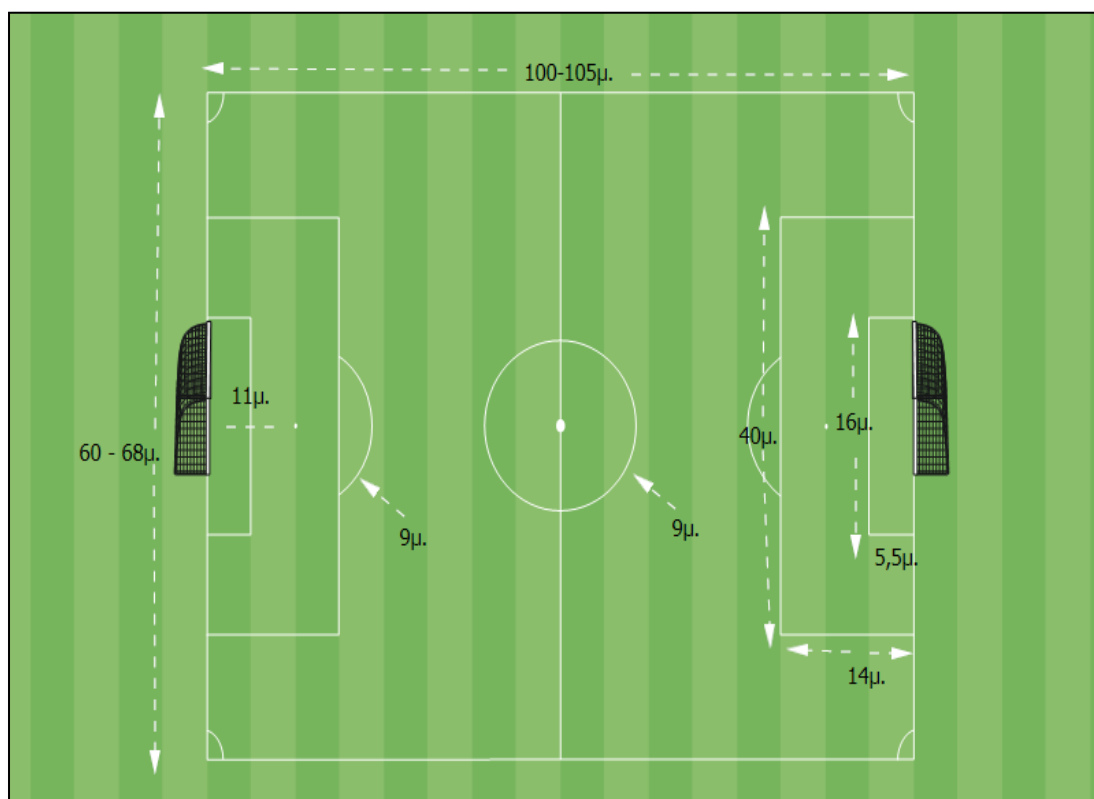
Σχήμα 6: Διαγράμμιση γηπέδου με γραμμές Ανάπτυξης ( 7 v 7 )



Σχήμα 7: Διαγράμμιση γηπέδου με γραμμές Ανάπτυξης ( 9 v 9 )



Σχήμα 8: Διαγράμμιση γηπέδου ( 11 v 11 )



#### 4. Χώρος – Περιβάλλον Γηπέδου

Η περιοχή γύρω από το γήπεδο θα πρέπει να είναι χωρίς εμπόδια (κάθε είδους) για να διασφαλιστεί ότι οι παίκτες και οι αξιωματούχοι του αγώνα δεν θα τραυματιστούν όταν συναντήσουν κάποιο σταθερό αντικείμενο.

Οι ελάχιστες αποστάσεις των ορίων του αγωνιστικού χώρου από την περίφραξη του χώρου δεν πρέπει να είναι πιο μικρές του ενός (1) μ. για τις πλάγιες γραμμές και ένα και πενήντα εκατοστά (1,5) μ. για τις γραμμές του τέρματος **(Φώτο 1)**.

Εντός του περικλειόμενου από την περίφραξη χώρου δε θα πρέπει να υπάρχουν προεξέχοντα δομικά στοιχεία ή επικίνδυνα σημεία, όπως στηρίγματα της περίφραξης, ανοικτά αποστραγγιστικά κανάλια, μεταλλικά καθίσματα ή πάγκοι πλησιέστερα του ενός (1) μ., αντικείμενα μηχανικά ή εργαλεία κ.λπ. **(Φώτο 2)**.

**Φώτο 1:** Ενδεικτική απεικόνιση καταλληλότητας γηπέδου σε ότι αφορά τις ελάχιστες αποστάσεις των ορίων του αγωνιστικού χώρου από την περίφραξη χώρου



**Φώτο 2:** Ενδεικτική απεικόνιση κατάλληλου περικλειόμενου χώρου



Σε περιπτώσεις που τα γήπεδα βρίσκονται τα ένα δίπλα στο άλλο, πρέπει να υπάρχει απόσταση μεταξύ τους τουλάχιστον 6μ.

## 5. Αποδυτήρια

Τα αθλητικά κέντρα ή τα γήπεδα θα πρέπει να διαθέτουν τουλάχιστον 2 αποδυτήρια συνολικής χωρητικότητας τουλάχιστον 40 ατόμων (20 το καθένα), Κάθε αποδυτήριο πρέπει να διαθέτει ανεξάρτητη είσοδο. Επίσης, θα πρέπει να είναι εξοπλισμένα με κρεμάστρες ή ατομικά ντουλαπάκια, πάγκους ή καθίσματα, καθώς και χώρους

υγιεινής με λεκάνες, νιπτήρες ζεστού και κρύου νερού και καταιονηστήρες (ντους) με κρύο και ζεστό νερό **(Φώτο 3)**.

**Φώτο 3: Ενδεικτική παρουσίαση κατάλληλων αποδυτηρίων**



Όλοι οι χώροι των αποδυτηρίων (τοιχοί, δάπεδα, κ.λπ.) πρέπει να είναι κατασκευασμένοι από κατάλληλο αντιολισθητικό υλικό με ρήση προς υπάρχοντα σιφώνια για την απορροή των υδάτων.

Επίσης, θα πρέπει να διαθέτουν φυσικό ή τεχνητό αερισμό, πλήρες υδραυλικό και αποχετευτικό σύστημα, επαρκή φωτισμό, δοχεία απορριμμάτων και εγκαταστάσεις υγιεινής για παίκτες και θεατές (και για τα δύο φύλλα), καθώς και για ΑΜΕΑ. Οι πόρτες θα πρέπει να ανοίγουν προς τα έξω. Στην περίπτωση χρησιμοποίησης χημικών τουαλετών θα πρέπει να υπάρχουν πινακίδες με οδηγίες χρήσης.

## 6. Εστίες Γηπέδων

### Διαστάσεις

Ο παρακάτω πίνακας (πίνακας 2) απεικονίζει τις διαστάσεις των εστιών ανάλογα το ηλικιακό τμήμα και τις αριθμητικές σχέσεις των παικτών

**Πίνακας 2. Διαστάσεις εστιών ανάλογα το ηλικιακό τμήμα**

Ηλικιακή Κατηγορία (Κ = Κάτω)	Αριθμητικές Σχέσεις Παικτών	Διαστάσεις Εστιών (Υψος και Πλάτος)
K - 6	3 v 3 4 v 4	0,75μ. - 1μ. X 1,2μ. - 1,5μ.
K - 8	5 v 5	2μ. X 3μ.
K - 10	7 v 7	2μ. X 3μ.
K - 12	9 v 9	2μ. X 5μ.
K - 13	9 v 9 11 v 11	2μ. X 5μ. 2,44μ. X 7,32μ.
K - 14	11 v 11	2,44μ. X 7,32μ.
K - 15 K - 16	11 v 11	2,44μ. X 7,32μ.

### Αποθήκευση Εστιών

Οι εστίες που δεν χρησιμοποιούνται πρέπει να αποθηκεύονται σωστά. Οι αποθηκευμένες εστίες δεν πρέπει να είναι όρθιες ή ασταθείς και θα πρέπει να φυλάσσονται με ασφάλεια.

### Φορητές Εστίες

Οι φορητές εστίες πρέπει να σταθεροποιούνται κατάλληλα σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Η σταθεροποίηση των εστιών μπορεί να επηρεαστεί σημαντικά από μη ορθή τοποθέτησής τους, καθώς και από κακές συνθήκες εδάφους.

Σε κάθε περίπτωση οποιοσδήποτε εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για τη σταθεροποίηση των εστιών θα πρέπει να φυλάσσεται μακριά από τον άμεσο χώρο παιχνιδιού για την προστασία παικτών και υπαλλήλων.

### **Ασφάλεια Εστιών**

Αρκετοί σοβαροί τραυματισμοί και θάνατοι έχουν συμβεί τα τελευταία χρόνια ως αποτέλεσμα της εσφαλμένης και χωρίς ασφάλεια χρήσης των εστιών. Η ασφάλεια είναι πάντα ύψιστης σημασίας και όλοι στο ποδόσφαιρο πρέπει να διαδραματίσουν τον ρόλο τους για να αποτρέψουν παρόμοια συμβάντα στο μέλλον. Συγκεκριμένα:

Οι εστίες οποιουδήποτε μεγέθους (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι φορητές και δεν έχουν εγκατασταθεί μόνιμα σε γήπεδο) πρέπει πάντα να είναι τοποθετημένες με ασφάλεια στο έδαφος.

Οι φορητές εστίες πρέπει να ασφαλιζονται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται σε παιδιά ή ενήλικες να ανεβαίνουν, να ταλαντεύονται ή να παίζουν με τις εστίες.

Ιδιαίτερη προσοχή εφιστάται στο γεγονός ότι εάν οι φορητές εστίες δεν συναρμολογηθούν και ασφαλιστούν σωστά, ενδέχεται να ανατραπούν. Συνιστάται τακτικός έλεγχος των εστιών για επιδιόρθωση πιθανών βλαβών ή ζημιών.

Επίσης, οι φορητές θέσεις εστίες δεν πρέπει να παραμένουν στη θέση τους μετά τη χρήση. Θα πρέπει είτε να αποσυναρμολογηθούν και να μεταφερθούν σε μέρος ασφαλούς αποθήκευσης, είτε να τοποθετηθούν έξω από τον αγωνιστικό χώρο, σε ασφαλές μέρος.

Οι εστίες που προβλέπονται για αγώνες μικρών ηλικιών (Μέχρι Κ 12), πρέπει να φέρουν προστατευτικά (μαξιλάρια) στα δυο κάθετα δοκάρια. Τέλος, οι εστίες που δεν είναι κατασκευασμένες σύμφωνα με τις επίσημες προδιαγραφές ασφαλείας δεν

πρέπει να χρησιμοποιούνται σε καμία περίπτωση, καθώς ενδέχεται να αποτελούν σοβαρό κίνδυνο για την ασφάλεια όλων.

