

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
(GRASSROOTS)**



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2025 - 2026

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Περιεχόμενα

Τμήματα Υποδομής – Ηλικιακή Κατηγοριοποίηση	1
Ηλικιακή Κατηγορία K-6	3
Ηλικιακή Κατηγορία K-7.....	6
Ηλικιακή Κατηγορία K-8	9
Ηλικιακή Κατηγορία K-9	13
Ηλικιακή Κατηγορία K-10	18
Ηλικιακή Κατηγορία K-11.....	23
Ηλικιακή Κατηγορία K-12	27
Ηλικιακή Κατηγορία K-13.....	31
Ηλικιακή Κατηγορία K-14	35
Ηλικιακή Κατηγορία K-15.....	37
Ηλικιακή Κατηγορία K-16	39

Τμήματα Υποδομής – Ηλικιακή Κατηγοριοποίηση

Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία έχει αποφασίσει τον υποχρεωτικό καθορισμό ενιαίων ηλικιακών κατηγοριών και ονομασιών στα ερασιτεχνικά πρωταθλήματα υποδομής. Σύμφωνα με την απόφαση αυτή, οι ονομασίες των πρωταθλημάτων και η κύρια ηλικιακή κατηγοριοποίηση διαμορφώνονται ως εξής:

- **K-16 (Κάτω των 16 ετών)**
- **K-15 (Κάτω των 15 ετών)**
- **K-14 (Κάτω των 14 ετών)**
- **K-13 (Κάτω των 13 ετών)**
- **K-12 (Κάτω των 12 ετών)**
- **K-11 (Κάτω των 11 ετών)**
- **K-10 (Κάτω των 10 ετών)**
- **K-9 (Κάτω των 9 ετών)**
- **K-8 (Κάτω των 8 ετών)**
- **K-7 (Κάτω των 7 ετών)**
- **K-6 (Κάτω των 6 ετών)**

Η εν λόγω απόφαση κρίνεται αναγκαία για την οργανωμένη και ισόρροπη ανάπτυξη και εκπαίδευση των υποδομών στη χώρα μας. Επιπλέον, η κοινή ονομασία σε όλα τα ερασιτεχνικά πρωταθλήματα υποδομής θα δώσει τέλος στην διαφορετική ονομασία των διοργανώσεων αυτών (π.χ. bambini, έφηβοι, νέοι κ.λπ.) και εκτιμάται ότι θα προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην διαδικασία εκπαίδευσης.

Ειδικότερα, για την αγωνιστική περίοδο **2025-2026** οι κύριες κατηγορίες/ονομασίες των πρωταθλημάτων υποδομής και οι ηλικίες των παικτών που μπορούν να λάβουν μέρος σε αυτές, διαμορφώνονται ως εξής:

K-16: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2010 και νεότεροι

K-15: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2011 και νεότεροι

K-14: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2012 και νεότεροι

K-13: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2013 και νεότεροι

K-12: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2014 και νεότεροι

K-11: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2015 και νεότεροι

K-10: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2016 και νεότεροι

K-9: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2017 και νεότεροι

K-8: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2018 και νεότεροι

K-7: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2019 και νεότεροι

K-6: παίκτες γεννηθέντες από 1/1/2020 και νεότεροι

Σημειώνεται, επίσης, ότι δεν μπορούν να συμμετέχουν παίκτες μεγαλύτερης ηλικιακής κατηγορίας σε πρωταθλήματα μικρότερης (π.χ. παίκτες γεννηθέντες από **1/1/2011 μέχρι 31/12/2011** δεν μπορούν να αγωνιστούν στο πρωτάθλημα Κ-14 αγωνιστικής περιόδου **2025-2026**).

Εξάλλου, επιτρέπεται η διοργάνωση αναπτυξιακών πρωταθλημάτων μεγαλύτερων ηλικιακών κατηγοριών (π.χ. Κ-18, Κ-17), πάντα όμως σύμφωνα με τις παραπάνω επισημάνσεις. Σε περιπτώσεις κατά τις οποίες επικρατούν συνθήκες που δεν επιτρέπουν τη διεξαγωγή ενός πρωταθλήματος υποδομής με βάση τα παραπάνω, οι ΕΠΣ (Ενώσεις Ποδοσφαιρικών Σωματείων) ως διοργανωτές των πρωταθλημάτων μπορούν να απευθύνουν αίτημα στην Τεχνική Επιτροπή της ΕΠΟ προκειμένου αυτή να εξετάσει όλα τα δεδομένα και να εισηγηθεί σχετικά στην ΕΕ/ΕΠΟ.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-6

Παιχνίδι 2 v 2 (χωρίς τερματοφύλακες)

Για αυτή την ηλικιακή ομάδα εκτιμάται ότι το παιχνίδι **2 v 2** βοηθά στην ψυχική και σωματική ισορροπία του παιδιού. Με αυτή την μικρή αριθμητική σχέση κάθε παίκτης είναι σταθερά κοντά στην μπάλα, η συμμετοχή και η επίδραση στη ροή του παιχνιδιού είναι διαρκής. Μέσω της συχνότερης επαφής με την μπάλα το παιδί διασκεδάζει περισσότερο και φυσικά η διαδικασία της εκπαίδευσής του είναι πιο αποτελεσματική.

Το παιχνίδι **2 v 2** διεξάγεται με δυο παίκτες για κάθε ομάδα και η επίθεση γίνεται **σε δυο ή τέσσερις μικρές εστίες (προτεινόμενο)**. Τα παιχνίδια – αγώνες για τα παιδιά που είναι κάτω των 6 ετών αποτελούν μέρος της προπονητικής-εκπαιδευτικής διαδικασίας, και είναι μακριά από στοιχεία ανταγωνισμού.

Προτρέπονται, συνεπώς, οι τοπικές ποδοσφαιρικές ενώσεις (Ε.Π.Σ.) να διοργανώνουν τουρνουά ποδοσφαίρου, προσφέροντας στα παιδιά τη δυνατότητα να απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους στο άθλημα του ποδοσφαίρου.

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από **1.1.2020** και έπειτα **(αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026)**.
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στο συνολικό ρόστερ (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο.
- Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.
- Δεν υπάρχει περιοχή πέναλτι.
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει **δυο** παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου
- Αλλαγές μπορούν να γίνονται συνέχεια (δεν υπάρχει όριο αλλαγών).
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια).

Δεν είναι απαραίτητο να φορά ένα παιδί- ποδοσφαιριστής ποδοσφαιρικά παπούτσια, απαγορεύεται όμως να αγωνίζεται χωρίς παπούτσια.

- **Ιατρός :** Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα, αν υπάρχει. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.
- **Διαιτητής:** Χρέη διαιτητή εκτελούν οι προπονητές των ομάδων με εκπαιδευτική προσέγγιση. Ο κάθε προπονητής έχει την ευθύνη των διατητικών αποφάσεων στο μισό γήπεδο που τοποθετείται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας τους είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με το «ευ αγωνίζεσθαι». Πριν από την έναρξη του αγώνα γίνεται **ενημέρωση** για τα ακόλουθα σημεία:
 - Εξοπλισμό των παικτών
 - Αλλαγές παικτών
 - Τι συμβαίνει αν κάποιο παιδί είναι τραυματίας
- **Διάρκεια του αγώνα:** 8 περίοδοι Χ 3 min. Το διάλλειμα μεταξύ της 1ης, 2ης και 3ης περιόδου είναι 1 λεπτό. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 4ης και 5ης περιόδου είναι 4 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 6ης, 7ης και 8ης περιόδου είναι 1 λεπτό. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για διακοπή του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνοι γι αυτό είναι οι προπονητές των ομάδων που εκτελούν χρέη διαιτητή. Συγκεκριμένα, ο προπονητής της γηπεδούχου ομάδας εκτελεί χρέη διαιτητή για την 1η, τη 2η, την 3η και 4η περίοδο και ο προπονητής της φιλοξενούμενης ομάδας για την 5η, 6η, 7η και 8η.
- **Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού:** Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί κατευθείαν με την

έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.

- **Μπάλα εκτός παιχνιδιού:** Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου.
- **Επίτευξη τέρματος:** Ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.
- Δεν ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- **Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:**
 - Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη
 - Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη
 - Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια
 - Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες
- Δεν ισχύουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι έμμεσα και όχι άμεσα και εκτελούνται **με οδήγημα της μπάλας**. Δεν υπάρχουν χτυπήματα πέναλτι. Η απόσταση του αμυνόμενου παίκτη από το σημείο που έχει τοποθετηθεί η μπάλα θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 μ.
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή, η επαναφορά της γίνεται με τα πόδια **(με οδήγημα της μπάλας)** και όχι με τα χέρια.
- Δεν υπάρχουν χτυπήματα κόρνερ.
- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από τη γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται με ελεύθερο χτύπημα **(με οδήγημα της μπάλας)** από την ομάδα που αμύνεται. Η μπάλα τοποθετείται 1 μ. από την εστία και γίνεται το χτύπημα προς τα εμπρός.
- Δεν ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των αγώνων.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-7

Παιχνίδι 2 ν 2 (χωρίς τερματοφύλακες)

Για αυτή την ηλικιακή ομάδα εκτιμάται ότι το παιχνίδι 2 ν 2 βοηθά στην ψυχική και σωματική ισορροπία του παιδιού. Με αυτή την μικρή αριθμητική σχέση κάθε παίκτης είναι σταθερά κοντά στην μπάλα, η συμμετοχή και η επίδραση στη ροή του παιχνιδιού είναι διαρκής. Μέσω της συχνότερης επαφής με την μπάλα το παιδί διασκεδάζει περισσότερο και φυσικά η διαδικασία της εκπαίδευσής του είναι πιο αποτελεσματική.

Το παιχνίδι 2 ν 2 διεξάγεται με δυο παίκτες για κάθε ομάδα και η επίθεση γίνεται σε δυο ή τέσσερις (προτεινόμενο) μικρές εστίες. Τα παιχνίδια – αγώνες για τα παιδιά που είναι κάτω των ετών αποτελούν μέρος της προπονητικής-εκπαιδευτικής διαδικασίας, και είναι μακριά από στοιχεία ανταγωνισμού.

Προτρέπονται, συνεπώς, οι τοπικές ποδοσφαιρικές ενώσεις (Ε.Π.Σ.) να διοργανώνουν τουρνουά ποδοσφαίρου, προσφέροντας στα παιδιά τη δυνατότητα να απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους στο άθλημα του ποδοσφαίρου.

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από 1.1.2019 και έπειτα (αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026).
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στο συνολικό ρόστερ (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο.
- Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.
- Δεν υπάρχει περιοχή πέναλτι.
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει δυο παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου.
- Αλλαγές μπορούν να γίνονται συνέχεια (δεν υπάρχει όριο αλλαγών).
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια).

Δεν είναι απαραίτητο να φορά ένα παιδί- ποδοσφαιριστής ποδοσφαιρικά παπούτσια, απαγορεύεται όμως να αγωνίζεται χωρίς παπούτσια.

- **Ιατρός :** Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα, αν υπάρχει. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.
- **Διαιτητής:** Χρέη διαιτητή εκτελούν οι προπονητές των ομάδων με εκπαιδευτική προσέγγιση. Ο κάθε προπονητής έχει την ευθύνη των διατητικών αποφάσεων στο μισό γήπεδο που τοποθετείται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας τους είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με το «ευ αγωνίζεσθαι». Πριν από την έναρξη του αγώνα γίνεται ενημέρωση για τα ακόλουθα σημεία:
 - Εξοπλισμό των παικτών
 - Αλλαγές παικτών
 - Τι συμβαίνει αν κάποιο παιδί είναι τραυματίας
- **Διάρκεια του αγώνα:** 8 περίοδοι Χ 4 min. Το διάλλειμα μεταξύ της 1ης, 2ης και 3ης περιόδου είναι 1 λεπτό. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 4ης και 5ης περιόδου) είναι 4 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 6ης, 7ης και 8ης περιόδου είναι 1 λεπτό. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για διακοπή του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνοι γι αυτό είναι οι προπονητές των ομάδων που εκτελούν χρέη διαιτητή. Συγκεκριμένα, ο προπονητής της γηπεδούχου ομάδας εκτελεί χρέη διαιτητή για την 1η, τη 2η, την 3η και 4η περίοδο και ο προπονητής της φιλοξενούμενης ομάδας για την 5η, 6η, 7η και 8η.
- **Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού:** Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί

κατευθείαν με την έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.

- Μπάλα εκτός παιχνιδιού: Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου.
- Επίτευξη τέρματος: Ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.
- Δεν ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:
 - Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη
 - Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη
 - Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια
 - Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες
- Δεν ισχύουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι έμμεσα και όχι άμεσα και εκτελούνται με οδήγημα της μπάλας. Δεν υπάρχουν χτυπήματα πέναλτι. Η απόσταση του αμυνόμενου παίκτη από το σημείο που έχει τοποθετηθεί η μπάλα θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 μ.
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή, η επαναφορά της γίνεται με τα πόδια (οδήγημα της μπάλας) και όχι με τα χέρια.
- Δεν υπάρχουν χτυπήματα κόρνερ.
- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από τη γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται με ελεύθερο χτύπημα (οδήγημα της μπάλας) από την ομάδα που αμύνεται. Η μπάλα τοποθετείται 1 μ. από την εστία και γίνεται το χτύπημα προς τα εμπρός.
- Δεν ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των αγώνων.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-8

Παιχνίδι 3 ν 3

Η μορφή αυτού του παιχνιδιού δίνει για πρώτη φορά τη δυνατότητα στα παιδιά να ενεργούν ως αμυντικοί ή επιθετικοί. Όλοι οι παίκτες θα πρέπει να δοκιμάσουν να αγωνίζονται σε διαφορετικούς ρόλους.

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από **1.1.2018** και έπειτα **(αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026)**.
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στην αποστολή αγώνα (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο.
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα.
- Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει **τρεις παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου χωρίς τερματοφύλακα**.
- Οι αλλαγές αν υπάρχουν επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα **χωρίς να σταματά το παιχνίδι**.
- Αλλαγές μπορούν να γίνονται συνέχεια (δεν υπάρχει όριο αλλαγών).
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια).
- **Ιατρός :** Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα, αν υπάρχει. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.
- **Διαιτητής:** Χρέη διαιτητή εκτελούν οι προπονητές των ομάδων με εκπαιδευτική προσέγγιση. Ο κάθε προπονητής έχει την ευθύνη των διατητικών αποφάσεων στο μισό γήπεδο που τοποθετείται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο

σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας τους είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με το «ευ αγωνίζεσθαι».

Πριν από την έναρξη του αγώνα **γίνεται ενημέρωση** για τα ακόλουθα σημεία:

- Εξοπλισμό των παικτών
- Αλλαγές παικτών
- Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας
- **Διάρκεια του αγώνα:** 8 περίοδοι X 6 min. Το διάλλειμα μεταξύ της 1ης, 2ης και 3ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 4ης και 5ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 6ης, 7ης και 8ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για σταματήματα του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνοι γι αυτό είναι οι προπονητές των ομάδων που εκτελούν χρέη διαιτητή. Συγκεκριμένα, ο προπονητής της γηπεδούχου ομάδας εκτελεί χρέη διαιτητή για την 1η, τη 2η, την 3η και 4η περίοδο και ο προπονητής της φιλοξενούμενης ομάδας για την 5η, 6η, 7η και 8η.
- **Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού:** Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί κατευθείαν με την έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.
- **Μπάλα εκτός παιχνιδιού:** Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου ή αν έχει σταματήσει το παιχνίδι.
- **Επίτευξη τέρματος:** Ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.
- Δεν ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- **Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:**

- Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη
- Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη
- Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια, εκτός από τον τερματοφύλακα,
- Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες
- Δεν ισχύουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Δεν υπάρχουν χτυπήματα πέναλτι.
- Αν ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει απευθείας προς την εστία της αντιπάλου ομάδας και περάσει τη γραμμή τέρματος **τότε το γκολ δεν κατακυρώνεται και το ελεύθερο χτύπημα επαναλαμβάνεται.** Αν το ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει από την ομάδα που έχει την μπάλα προς την δική της εστία και η μπάλα περάσει τη γραμμή τέρματος, τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα και ο αγώνας αρχίζει ξανά από το σημείο του κόρνερ. Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι **έμμεσα με οδήγημα της μπάλας.** Κάθε αντίπαλος παίκτης θα πρέπει να είναι σε απόσταση 5 μ. από το σημείο που γίνεται το ελεύθερο χτύπημα.
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή, η επαναφορά της γίνεται με τα πόδια (με οδήγημα της μπάλας). **Ο παίκτης που επαναφέρει την μπάλα θα πρέπει να βρίσκεται εκτός της πλάγιας γραμμής και η μπάλα πάνω σε αυτή.** Αν η επαναφορά της μπάλας γίνεται λανθασμένα τότε σταματά το παιχνίδι και ο προπονητής της ομάδας του εξηγεί στον παίκτη τον σωστό τρόπο εκτέλεσης και δίνει τη δυνατότητα στον ίδιο παίκτη να επαναφέρει την μπάλα με τον σωστό τρόπο.
- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από την γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται **με ελεύθερο χτύπημα (με οδήγημα της μπάλας)** με την μπάλα να τοποθετείται 1 μ. από την εστία και με το χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός.
- Η παραβίαση του κανονισμού συνεπάγεται ότι ο προπονητής που βρίσκεται στο μισό γήπεδο που παίζεται η μπάλα, σταματά το παιχνίδι και το ελεύθερο χτύπημα επαναλαμβάνεται.

- Το κόρνερ εκτελείται από το σημείο που η γραμμή τέρματος συναντά την πλάγια γραμμή. Ο παίκτης της αντίπαλης ομάδας μπορεί να σταθεί 5 μ. μακριά από το σημείο χτυπήματος.
- Δεν ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των αγώνων.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-9

Παιχνίδι 5 ν 5

Η μορφή αυτού του παιχνιδιού δίνει για πρώτη φορά τη δυνατότητα στα παιδιά να ενεργούν ως αμυντικοί ή επιθετικοί. Όλοι οι παίκτες θα πρέπει να δοκιμάσουν να αγωνίζονται σε διαφορετικούς ρόλους.

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από 1.1.2017 και έπειτα (αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026).
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στην αποστολή αγώνα (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο.
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα.
- Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει τέσσερις παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα.
- Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Κάθε αποστολή θα πρέπει να αποτελείται τουλάχιστον από πέντε ποδοσφαιριστές. Οι αλλαγές αν υπάρχουν επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα εκτός από αυτή του τερματοφύλακα, η οποία θα γίνεται όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει), χωρίς να σταματά το παιχνίδι.
- Αλλαγές μπορούν να γίνονται συνέχεια (δεν υπάρχει όριο αλλαγών).
- Επιπλέον παίκτης: σε περίπτωση που η διαφορά τερμάτων φτάνει στα 4 τέρματα παραπάνω για μία ομάδα, θα μπορεί η ομάδα που υπολείπεται να χρησιμοποιεί έναν επιπλέον παίκτη. Αν η διαφορά στα τέρματα πέσει κάτω από τα τέσσερα ο επιπλέον παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και το παιχνίδι συνεχίζεται 5 ν 5.
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια).

- **Ιατρός :** Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα, αν υπάρχει. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.
- **Διαιτητής:** Χρέη διαιτητή εκτελούν οι προπονητές των ομάδων με εκπαιδευτική προσέγγιση. Ο κάθε προπονητής έχει την ευθύνη των διατητικών αποφάσεων στο μισό γήπεδο που τοποθετείται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας τους είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με το «ευ αγωνίζεσθαι».
Πριν από την έναρξη του αγώνα γίνεται ενημέρωση για τα ακόλουθα σημεία:
 - Εξοπλισμό των παικτών
 - Αλλαγές παικτών
 - Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας
- **Διάρκεια του αγώνα:** 4 περίοδοι X 15 min. Το διάλλειμα μεταξύ του 1ης και 2ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 2ης και 3ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 3ης και 4ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για σταματήματα του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνοι γι αυτό είναι οι προπονητές των ομάδων που εκτελούν χρέη διαιτητή. Συγκεκριμένα, ο προπονητής της γηπεδούχου ομάδας εκτελεί χρέη διαιτητή για την 1η και 2η περίοδο και ο προπονητής της φιλοξενούμενης ομάδας για την 3η και την 4η.
- **Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού:** Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί κατευθείαν με την έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.

- Μπάλα εκτός παιχνιδιού: Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου ή αν έχει σταματήσει το παιχνίδι.
- Επίτευξη τέρματος: Ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.
- Δεν ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:
 - Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη
 - Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη
 - Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια, εκτός από τον τερματοφύλακα,
 - Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες
- Δεν ισχύουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Δεν υπάρχουν χτυπήματα πέναλτι.
- Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται σε 3 ζώνες με δυο γραμμές (ανάπτυξης παιχνιδιού) για να υποστηριχθεί η δυνατότητα των παιδιών να έρθουν σε επαφή με την μπάλα χωρίς την πίεση αντιπάλου, να αποφασίσουν πιο εύκολα την επόμενη κίνησή τους και συνεπώς η πιο εύκολη μετακίνηση της μπάλας από την άμυνα προς την επίθεση.
- Όταν η ομάδα ξεκινά την επίθεση από τον τερματοφύλακα, οι παίκτες της αντιπάλου ομάδας πρέπει να στέκονται πίσω από την γραμμή, και να πιέζουν τον αντίπαλο μόνο όταν η μπάλα περάσει πέρα από αυτή τη γραμμή.
- Σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού οι παίκτες πιέζονται κανονικά σε κάθε ζώνη του γηπέδου.
- Ορίζονται περιοχές μπροστά από τις εστίες σύμφωνα με το υπόδειγμα διαστάσεων γηπέδου αγώνα 5 ν 5 (Προδιαγραφές Γηπέδων και Εστιών Αναπτυξιακών Ηλικιών), ώστε να καθορίζεται η περιοχή του τερματοφύλακα.

Αν δεν είναι εφικτό να σχηματιστούν οι γραμμές, τότε προτείνεται η χρήση κώνων οριοθέτησης (κατά προτίμηση πλατάκια εδάφους)

- Ο τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να περάσει την μπάλα μετά τη μεσαία γραμμή (γραμμή κέντρου) έπειτα από ελεύθερο χτύπημα. Αν κάτι τέτοιο συμβεί τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα και το παιχνίδι αρχίζει ξανά από το σημείο που η μπάλα πέρασε τη γραμμή του κέντρου.
- Αν κάποιος παίκτης μεταβιβάζει την μπάλα στον συμπαίκτη του τερματοφύλακα, απαγορεύεται στον τελευταίο να πιάσει την μπάλα με τα χέρια. Αν αυτό συμβεί το παιχνίδι σταματά και ο προπονητής της ομάδας εξηγεί στους παίκτες ότι αυτό δεν επιτρέπεται. Αν αυτό συμβεί επανειλημμένα (μετά την 3^η φορά) τότε δίνεται ελεύθερο χτύπημα υπέρ της ομάδας που δεν είχε την μπάλα στην κατοχή της. Το παιχνίδι αρχίζει ξανά από το κέντρο του γηπέδου.
- Αν ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει απευθείας προς την εστία της αντιπάλου ομάδας και περάσει τη γραμμή τέρματος τότε το γκολ δεν κατακυρώνεται και το ελεύθερο χτύπημα επαναλαμβάνεται. Αν το ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει από την ομάδα που έχει την μπάλα προς την δική της εστία και η μπάλα περάσει τη γραμμή τέρματος, τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα και ο αγώνας αρχίζει ξανά από το σημείο του κόρνερ. Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι έμμεσα με οδήγημα της μπάλας ή μεταβίβαση. Κάθε αντίπαλος παίκτης θα πρέπει να είναι σε απόσταση 5 μ. από το σημείο που γίνεται το ελεύθερο χτύπημα.
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή, η επαναφορά της γίνεται με τα πόδια (με οδήγημα της μπάλας ή μεταβίβαση) Ο παίκτης που επαναφέρει την μπάλα θα πρέπει να βρίσκεται εκτός της πλάγιας γραμμής και η μπάλα πάνω σε αυτή. Αν η επαναφορά της μπάλας γίνεται λανθασμένα τότε σταματά το παιχνίδι και ο προπονητής της ομάδας του εξηγεί στον παίκτη τον σωστό τρόπο εκτέλεσης και δίνει τη δυνατότητα στον ίδιο παίκτη να επαναφέρει την μπάλα με τον σωστό τρόπο. Σε περίπτωση που αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται ο διαιτητής δίνει αλλαγή χτυπήματος και η μπάλα επαναφέρεται από την αντίπαλη ομάδα.

- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από την γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται με οδήγημα της μπάλας ή μεταβίβαση με την μπάλα να τοποθετείται 1 μ. από την εστία και με το χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός. Η αντίπαλη ομάδα τοποθετείται πίσω από τη γραμμή ανάπτυξης μέχρι η μπάλα να εισέλθει μέσα στη γραμμή αυτή.
- Η παραβίαση του κανονισμού συνεπάγεται ότι ο προπονητής που βρίσκεται στο μισό γήπεδο που παίζεται η μπάλα, σταματά το παιχνίδι και το ελεύθερο χτύπημα επαναλαμβάνεται. Επιτρέπεται στον τερματοφύλακα αν αυτός το κρίνει, να παίξει την μπάλα πιο γρήγορα παρόλο που η αντίπαλη ομάδα δεν είναι εκτός γραμμής πίεσης.
- Το κόρνερ εκτελείται από το σημείο που η γραμμή τέρματος συναντά την πλάγια γραμμή. Ο παίκτης της αντίπαλης ομάδας μπορεί να σταθεί 5 μ. μακριά από το σημείο χτυπήματος.
- Δεν ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των αγώνων.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-10

Παιχνίδι 5 v 5

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από **1.1.2016** και έπειτα **(αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026)**.
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στην αποστολή αγώνα (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο.
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει **τέσσερεις παίκτες** εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Οι αλλαγές επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα, εκτός από αυτή του τερματοφύλακα η οποία θα γίνεται όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει), **χωρίς να σταματά το παιχνίδι**.
- Αλλαγές μπορούν να γίνονται συνέχεια (δεν υπάρχει όριο αλλαγών)
- **Επιπλέον παίκτης:** σε περίπτωση που η διαφορά τερμάτων φτάνει στα 4 παραπάνω για μία ομάδα θα μπορεί η ομάδα που υπολείπεται στα τέρματα να χρησιμοποιεί έναν επιπλέον παίκτη.
- Αν η διαφορά στα τέρματα πέσει κάτω από τα τέσσερα ο επιπλέον παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και το παιχνίδι συνεχίζεται **5 v 5**. Ο επιπλέον παίκτης κατά την διάρκεια του αγώνα μπορεί να είναι μόνο ένας παρόλο που η διαφορά τερμάτων μπορεί να είναι μεγαλύτερη από τέσσερα.
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια). Δεν είναι απαραίτητο να φορά ένα παιδί – ποδοσφαιριστής ποδοσφαιρικά παπούτσια, απαγορεύεται όμως να αγωνίζεται χωρίς παπούτσια.
- **Ιατρός :** Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα, αν υπάρχει. Σε περίπτωση

οποιοδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.

- **Διαιτητής:** Χρέη διαιτητή εκτελούν οι προπονητές των ομάδων με εκπαιδευτική προσέγγιση. Ο κάθε προπονητής έχει την ευθύνη των διατητικών αποφάσεων στο μισό γήπεδο που τοποθετείται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας του διαιτητή είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι».
- Πριν την έναρξη του αγώνα **γίνεται ενημέρωση** για τα ακόλουθα σημεία:
 - Εξοπλισμό των παικτών
 - Αλλαγές παικτών
 - Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας
- **Διάρκεια του αγώνα:** 4 περίοδοι X 15 min. Το διάλλειμα μεταξύ του 1ης και 2ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 2ης και 3ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 3ης και 4ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για σταματήματα του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνοι για αυτό είναι οι προπονητές των ομάδων που εκτελούν χρέη διαιτητή. Συγκεκριμένα, ο προπονητής της γηπεδούχου ομάδας εκτελεί χρέη διαιτητή για την 1η και 2η περίοδο και ο προπονητής της φιλοξενούμενης ομάδας για την 3η και την 4η.
- **Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού:** Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί κατευθείαν με την έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.
- **Μπάλα εκτός παιχνιδιού:** Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου ή αν ο διαιτητής έχει σταματήσει το παιχνίδι.
- **Επίτευξη τέρματος:** Ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη

του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.

- Δεν ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- **Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:**
 - Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη.
 - Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη.
 - Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια, εκτός από τον τερματοφύλακα μέσα στην περιοχή πέναλτι.
 - Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες.
- Δεν υπάρχουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται σε 3 ζώνες με δυο γραμμές ανάπτυξης παιχνιδιού (ή γραμμές υποχώρησης) για να υποστηριχθεί η ανάπτυξη του παιχνιδιού από τον τερματοφύλακα. Όταν η ομάδα ξεκινά την επίθεση από τον τερματοφύλακα, οι παίκτες του αντιπάλου πρέπει να στέκονται πίσω από την γραμμή, και να πιέζουν τον αντίπαλο μόνο όταν η μπάλα περάσει πέρα από αυτή τη γραμμή.
- Ταυτόχρονα, η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να περάσει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης σε μέγιστο χρονικό διάστημα 6 δευτερολέπτων.
- Σε περίπτωση που η επιτιθέμενη ομάδα υπερβεί το χρόνο των 6 δευτερολέπτων για να μεταφέρει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης (2^η ζώνη), τότε το παιχνίδι **σταματά και γίνεται επεξήγηση** στους παίκτες ότι θα πρέπει να προωθούν το παιχνίδι και να μην κρατούν την μπάλα στην 1^η ζώνη για χρόνο παραπάνω από 6 δευτερόλεπτα.
- Σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού οι παίκτες πιέζονται κανονικά σε κάθε ζώνη του γηπέδου.
- Ορίζονται περιοχές μπροστά από τις εστίες σύμφωνα με το υπόδειγμα διαστάσεων γηπέδου **5 v 5**, ώστε να ορίζεται η περιοχή του τερματοφύλακα. Αν οι περιοχές του τερματοφύλακα δεν είναι εφικτό να οριστεί με γραμμές, τότε προτείνεται με διακριτικά πιατάκια (κατά προτίμηση πιατάκια εδάφους).

- Ο τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να περάσει την μπάλα μετά τη μεσαία γραμμή (γραμμή κέντρου). Αν κάτι τέτοιο συμβεί τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα η οποία επαρχίζει το παιχνίδι με ελεύθερο χτύπημα από το σημείο που η μπάλα πέρασε τη γραμμή του κέντρου.
- Αν κάποιος παίκτης μεταβιβάζει την μπάλα στον συμπαίκτη του τερματοφύλακα απαγορεύεται σε αυτόν να πιάσει την μπάλα με τα χέρια εντός και εκτός μεγάλης περιοχής. Αν αυτό συμβεί το παιχνίδι **σταματά και γίνεται επεξήγηση** στους παίκτες ότι αυτό δεν επιτρέπεται. Αν αυτό επαναληφθεί τότε δίνεται ελεύθερο χτύπημα υπέρ της ομάδας που δεν είχε την μπάλα στην κατοχή της. Το σημείο που επαναρχίζει το παιχνίδι ορίζεται στο κέντρο του γηπέδου.
- Αν ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει απευθείας προς την εστία της αντιπάλου ομάδας και περάσει τη γραμμή τέρματος τότε **το γκολ δεν κατακυρώνεται και το ελεύθερο χτύπημα επαναλαμβάνεται**. Αν το ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει από την ομάδα που έχει την μπάλα προς την δική της εστία και η μπάλα περάσει τη γραμμή τέρματος τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα και ο αγώνας επαναρχίζει από το σημείο του κόρνερ.
- Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι **έμμεσα με οδήγημα ή μεταβίβαση της μπάλας**
- Κάθε αντίπαλος παίκτης θα πρέπει να είναι σε απόσταση 5 μ. από το σημείο που θα γίνει το ελεύθερο χτύπημα.
- Το σημείο πέναλτι είναι 6 μ. από το κέντρο της γραμμής τέρματος (η παράβαση και ο χώρος που αυτή γίνεται αξιολογείται **από τους προπονητές των ομάδων που εκτελούν χρέη διαιτητή**).
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή η επαναφορά της γίνεται με **τα πόδια (με οδήγημα ή μεταβίβαση της μπάλας)**. Ο παίκτης που επαναφέρει την μπάλα θα πρέπει να βρίσκεται εκτός της πλάγιας γραμμής και η μπάλα πάνω σε αυτή. Αν η επαναφορά της μπάλας γίνεται λανθασμένα τότε το παιχνίδι σταματά και ο προπονητής της ομάδας εξηγεί στον παίκτη τον τρόπο εκτέλεσης και δίνει τη δυνατότητα στον ίδιο παίκτη να επαναφέρει την μπάλα με τον σωστό τρόπο. Σε περίπτωση που αυτή η διαδικασία επαναληφθεί δίνεται αλλαγή χτυπήματος και η μπάλα επαναφέρεται από την αντίπαλη ομάδα.

- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από τη γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται με ελεύθερο χτύπημα με την μπάλα να τοποθετείται 1 μ. από την εστία και με το χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός. Ο τερματοφύλακας επιτρέπεται, αν αυτός το κρίνει, να παίξει την μπάλα πιο γρήγορα παρόλο που η αντίπαλη ομάδα δεν είναι εκτός γραμμής πίεσης.
- Το κόρνερ εκτελείται **με οδήγημα ή μεταβίβαση της μπάλας** από το σημείο που η γραμμή τέρματος συναντά την πλάγια γραμμή. Ο παίκτης της αντίπαλης ομάδας μπορεί να σταθεί 5 μ. μακριά από το σημείο χτυπήματος.
- Δεν ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των αγώνων.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-11

Παιχνίδι 8 ν 8

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από 1.1.2015 και έπειτα (αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026).
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στο συνολικό ρόστερ (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο ακόμη και όταν τα κορίτσια έχουν ηλικιακή διαφορά ως και ένα (1) έτος (μεγαλύτερο).
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει επτά παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Κάθε ομάδα θα μπορεί να δηλώνει στο φύλλο αγώνα μέχρι 16 παίκτες και να χρησιμοποιεί οκτώ στην αρχική της σύνθεση. Οι υπόλοιποι οκτώ θα δηλώνονται ως αναπληρωματικοί. Οι αλλαγές επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει). Όλες οι αλλαγές θα πρέπει να γίνονται από τη μέση του γηπέδου.
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια). Δεν είναι απαραίτητο να φορά ένα παιδί – ποδοσφαιριστής ποδοσφαιρικά παπούτσια, απαγορεύεται όμως να αγωνίζεται χωρίς παπούτσια.
- Ιατρός : Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.
- Διαιτητής: όλοι οι αγώνες διεξάγονται παρουσία διαιτητή. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας του διαιτητή είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με

τους κανόνες παιχνιδιού και το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι». Πριν την έναρξη του αγώνα ο διαιτητής ενημερώνει τους προπονητές στα ακόλουθα σημεία:

- Εξοπλισμό των παικτών
- Αλλαγές παικτών (τρόπο – διαδικασία)
- Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας.
- Ο διαιτητής πρέπει να έχει εκπαιδευτική προσέγγιση προς τους παίκτες πριν, κατά και μετά τη διάρκεια του αγώνα.
- Διάρκεια του αγώνα: 4 περίοδοι X 20 min. Το διάλλειμα μεταξύ του 1ης και 2ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 2ης και 3ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 3ης και 4ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για διακοπή του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνος για αυτό είναι ο διαιτητής. Κάθε παιδί πρέπει να αγωνίζεται το ελάχιστο 20min.
- Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού: Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί κατευθείαν με την έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.
- Μπάλα εκτός παιχνιδιού: Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου ή αν ο διαιτητής έχει σταματήσει το παιχνίδι.
- Επίτευξη τέρματος: ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.
- Ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:
 - Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη.

- Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη.
- Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια, εκτός από τον τερματοφύλακα μέσα στην περιοχή πέναλτι.
- Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες.
- Υπάρχουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται σε 3 ζώνες με δυο γραμμές ανάπτυξης παιχνιδιού (ή γραμμές υποχώρησης) για να υποστηριχθεί η ανάπτυξη του παιχνιδιού από τον τερματοφύλακα. Όταν η ομάδα ξεκινά την επίθεση από τον τερματοφύλακα, οι παίκτες του αντιπάλου πρέπει να στέκονται πίσω από την γραμμή, και να πιέζουν τον αντίπαλο μόνο όταν η μπάλα περάσει πέρα από αυτή τη γραμμή.
- Ταυτόχρονα, η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να περάσει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης σε μέγιστο χρονικό διάστημα 6 δευτερολέπτων.
- Σε περίπτωση που η επιτιθέμενη ομάδα υπερβεί το χρόνο των 6 δευτερολέπτων για να μεταφέρει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης (2^η ζώνη), τότε ο διαιτητής δίνει κόρνερ υπερ της ομάδας που αμύνεται. Ο διαιτητής ορίζει την πλευρά από την οποία θα εκτελεστεί το κόρνερ.
- Σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού οι παίκτες πιέζονται κανονικά σε κάθε ζώνη του γηπέδου.
- Ορίζονται περιοχές μπροστά από τις εστίες σύμφωνα με το υπόδειγμα γηπέδου 8 ν 8 (Προδιαγραφές Γηπέδων και Εστιών), ώστε να ορίζεται η περιοχή του τερματοφύλακα. Αν δεν είναι εφικτό να οριστούν με γραμμές, τότε προτείνεται με διακριτικά πιατάκια (κατά προτίμηση πιατάκια εδάφους).
- Ο τερματοφύλακας ή ένας παίκτης δεν επιτρέπεται να ρίξει – περάσει την μπάλα μετά τη μεσαία γραμμή (γραμμή κέντρου) από ελεύθερο χτύπημα κατά την επαναφορά της μπάλας από τέρματος λάκτισμα (άουτ). Αν παρόλο αυτά κάτι τέτοιο συμβεί (η μπάλα περάσει τη μεσαία γραμμή) τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα η οποία επαναρχίζει το παιχνίδι με ελεύθερο χτύπημα από το σημείο που η μπάλα πέρασε τη γραμμή του κέντρου.
- Αν κάποιος παίκτης μεταβιβάζει την μπάλα στον συμπαίκτη του τερματοφύλακα απαγορεύεται σε αυτόν να πιάσει την μπάλα με τα χέρια. Αν

αυτό συμβεί ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι και δίνει ελεύθερο χτύπημα υπέρ της ομάδας που δεν είχε την μπάλα στην κατοχή της.

- Αν ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει απευθείας προς την εστία της αντιπάλου ομάδας και περάσει τη γραμμή τέρματος τότε το γκολ δεν κατακυρώνεται. Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι έμμεσα είτε με οδήγημα είτε με μεταβίβαση της μπάλας. Κάθε αντίπαλος παίκτης θα πρέπει να είναι σε απόσταση 5 μ. από το σημείο που θα γίνει το ελεύθερο χτύπημα.
- Το σημείο πέναλτι είναι 8 μ. από το κέντρο της γραμμής τέρματος (ωστόσο, αν δεν υπάρχει για οποιοδήποτε λόγο διαγράμμιση του γηπέδου με περιοχές μπροστά από τις δυο εστίες, τότε η παράβαση και ο χώρος που αυτή γίνεται, αξιολογείται από τον διαιτητή, καθώς και το σημείο του πέναλτι μπροστά από αυτές στην απόσταση των 8μ.).
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή η επαναφορά της γίνεται με τα πόδια με οδήγημα ή μεταβίβαση της μπάλας. Ο παίκτης που επαναφέρει την μπάλα θα πρέπει να βρίσκεται εκτός της πλάγιας γραμμής και η μπάλα πάνω σε αυτή. Αν η επαναφορά της μπάλας γίνεται λανθασμένα τότε το παιχνίδι σταματά και ο διαιτητής της εξηγεί στον παίκτη τον τρόπο εκτέλεσης και δίνει τη δυνατότητα στον ίδιο παίκτη να επαναφέρει την μπάλα με τον σωστό τρόπο. Σε περίπτωση που αυτή η διαδικασία επαναληφθεί δίνεται αλλαγή χτυπήματος και η μπάλα επαναφέρεται από την αντίπαλη ομάδα.
- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από τη γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται με ελεύθερο χτύπημα με την μπάλα να τοποθετείται 3 μ. από την εστία και με χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός.
- Το κόρνερ εκτελείται από το σημείο που η γραμμή τέρματος συναντά την πλάγια γραμμή. Ο παίκτης της αντίπαλης ομάδας μπορεί να σταθεί 5 μ. μακριά από το σημείο χτυπήματος.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-12

Παιχνίδι 8 v 8

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από **1.1.2014** και έπειτα **(αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026)**.
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στο συνολικό ρόστερ (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο ακόμη και όταν τα κορίτσια έχουν ηλικιακή διαφορά ως και ένα (1) έτος (μεγαλύτερο).
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει **επτά** παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Κάθε ομάδα θα μπορεί να δηλώνει στο φύλλο αγώνα μέχρι **16** παίκτες και να χρησιμοποιεί **οκτώ** στην αρχική της σύνθεση. Οι υπόλοιποι **οκτώ** θα δηλώνονται ως αναπληρωματικοί. Οι αλλαγές επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει). Όλες οι αλλαγές θα πρέπει να γίνονται από τη μέση του γηπέδου.
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια). Δεν είναι απαραίτητο να φορά ένα παιδί – ποδοσφαιριστής ποδοσφαιρικά παπούτσια, απαγορεύεται όμως να αγωνίζεται χωρίς παπούτσια.
- **Ιατρός :** Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.

- **Διαιτητής:** Όλοι οι αγώνες διεξάγονται παρουσία διαιτητή. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας του διαιτητή είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με τους κανόνες παιχνιδιού και το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι». Πριν την έναρξη του αγώνα ο διαιτητής ενημερώνει τους προπονητές στα ακόλουθα σημεία:
 - Εξοπλισμό των παικτών
 - Αλλαγές παικτών (τρόπο – διαδικασία)
 - Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας.
- Ο διαιτητής πρέπει να έχει εκπαιδευτική προσέγγιση προς τους παίκτες πριν, κατά και μετά τη διάρκεια του αγώνα.
- **Διάρκεια του αγώνα:** 4 περίοδοι X 20 min. Το διάλλειμα μεταξύ του 1ης και 2ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 2ης και 3ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 3ης και 4ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για διακοπή του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνος για αυτό είναι ο διαιτητής. **Κάθε παιδί πρέπει να αγωνίζεται το ελάχιστο 20min.**
- **Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού:** Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί κατευθείαν με την έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.
- **Μπάλα εκτός παιχνιδιού:** Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου ή αν ο διαιτητής έχει σταματήσει το παιχνίδι.
- **Επίτευξη τέρματος:** ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.
- Ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- **Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:**

- Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη.
- Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη.
- Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια, εκτός από τον τερματοφύλακα μέσα στην περιοχή πέναλτι.
- Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες.
- Υπάρχουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται σε 3 ζώνες με δυο γραμμές ανάπτυξης παιχνιδιού (ή γραμμές υποχώρησης) για να υποστηριχθεί η ανάπτυξη του παιχνιδιού από τον τερματοφύλακα. Όταν η ομάδα ξεκινά την επίθεση από τον τερματοφύλακα, οι παίκτες του αντιπάλου πρέπει να στέκονται πίσω από την γραμμή, και να πιέζουν τον αντίπαλο μόνο όταν η μπάλα περάσει πέρα από αυτή τη γραμμή.
- Ταυτόχρονα, η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να περάσει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης σε μέγιστο χρονικό διάστημα **6** δευτερολέπτων.
- Σε περίπτωση που η επιτιθέμενη ομάδα υπερβεί το χρόνο των **6** δευτερολέπτων για να μεταφέρει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης (2^η ζώνη), τότε ο διαιτητής δίνει κόρνερ υπερ της ομάδας που αμύνεται. Ο διαιτητής ορίζει την πλευρά από την οποία θα εκτελεστεί το κόρνερ.
- Σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού οι παίκτες πιέζονται κανονικά σε κάθε ζώνη του γηπέδου.
- Ορίζονται περιοχές μπροστά από τις εστίες σύμφωνα με το υπόδειγμα γηπέδου **8 v 8** (Προδιαγραφές Γηπέδων και Εστιών), ώστε να ορίζεται η περιοχή του τερματοφύλακα. Αν δεν είναι εφικτό να οριστούν με γραμμές, τότε προτείνεται με διακριτικά πιατάκια (κατά προτίμηση πιατάκια εδάφους).
- Ο τερματοφύλακας ή ένας παίκτης δεν επιτρέπεται να ρίξει – περάσει την μπάλα μετά τη μεσαία γραμμή (γραμμή κέντρου) από ελεύθερο χτύπημα κατά την επαναφορά της μπάλας από τέρματος λάκτισμα (άουτ). Αν παρόλο αυτά κάτι τέτοιο συμβεί (η μπάλα περάσει τη μεσαία γραμμή) τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα η οποία επαναρχίζει το παιχνίδι με ελεύθερο χτύπημα από το σημείο που η μπάλα πέρασε τη γραμμή του κέντρου.

- Αν κάποιος παίκτης μεταβιβάζει την μπάλα στον συμπαίκτη του τερματοφύλακα απαγορεύεται σε αυτόν να πιάσει την μπάλα με τα χέρια. Αν αυτό συμβεί ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι και δίνει ελεύθερο χτύπημα υπέρ της ομάδας που δεν είχε την μπάλα στην κατοχή της.
- Αν ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει απευθείας προς την εστία της αντιπάλου ομάδας και περάσει τη γραμμή τέρματος τότε **το γκολ δεν κατακυρώνεται**. Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι έμμεσα με οδήγημα ή μετβίβαση της μπάλας. Κάθε αντίπαλος παίκτης θα πρέπει να είναι σε απόσταση 5 μ. από το σημείο που θα γίνει το ελεύθερο χτύπημα.
- Το σημείο πέναλτι είναι 8 μ. από το κέντρο της γραμμής τέρματος (ωστόσο, αν δεν υπάρχει για οποιοδήποτε λόγο διαγράμμιση του γηπεδου με περιοχές μπροστά από τις δυο εστίες, τότε η παράβαση και ο χώρος που αυτή γίνεται, αξιολογείται από τον διαιτητή, καθώς και το σημείο του πέναλτι μπροστά από αυτές στην απόσταση των 8μ.).
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή **η επαναφορά της γίνεται με τα πόδια με οδήγημα ή μεταβίβαση της μπάλας**. Ο παίκτης που επαναφέρει την μπάλα θα πρέπει να βρίσκεται εκτός της πλάγιας γραμμής και η μπάλα πάνω σε αυτή. Αν η επαναφορά της μπάλας γίνεται λανθασμένα τότε το παιχνίδι σταματά, ο διαιτητής εξηγεί στον παίκτη τον τρόπο εκτέλεσης και δίνει τη δυνατότητα στον ίδιο παίκτη να επαναφέρει την μπάλα με τον σωστό τρόπο. Σε περίπτωση που αυτή η διαδικασία επαναληφθεί δίνεται αλλαγή χτυπήματος και η μπάλα επαναφέρεται από την αντίπαλη ομάδα.
- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από τη γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται με ελεύθερο χτύπημα με την μπάλα να τοποθετείται 3 μ. από την εστία και με χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός.
- Το κόρνερ εκτελείται από το σημείο που η γραμμή τέρματος συναντά την πλάγια γραμμή. Ο παίκτης της αντίπαλης ομάδας μπορεί να σταθεί 5 μ. μακριά από το σημείο χτυπήματος.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-13

Παιχνίδι 8 ν 8

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από 1.1.2013 και έπειτα (αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026).
- Μία ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει όσα κορίτσια (παίκτριες) επιθυμεί τόσο στο συνολικό ρόστερ (δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός) όσο και στην αρχική της τοποθέτηση στο γήπεδο ακόμη και όταν τα κορίτσια έχουν ηλικιακή διαφορά ως και ένα (1) έτος (μεγαλύτερο).
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει επτά παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Κάθε ομάδα θα μπορεί να δηλώνει στο φύλλο αγώνα μέχρι 16 παίκτες και να χρησιμοποιεί οκτώ στην αρχική της σύνθεση. Οι υπόλοιποι οκτώ θα δηλώνονται ως αναπληρωματικοί. Οι αλλαγές επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει). Όλες οι αλλαγές θα πρέπει να γίνονται από τη μέση του γηπέδου.
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια). Δεν είναι απαραίτητο να φορά ένα παιδί – ποδοσφαιριστής ποδοσφαιρικά παπούτσια, απαγορεύεται όμως να αγωνίζεται χωρίς παπούτσια.
- Ιατρός : Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.
- Διαιτητής: όλοι οι αγώνες διεξάγονται παρουσία διαιτητή. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας του διαιτητή είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με

τους κανόνες παιχνιδιού και το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι». Πριν την έναρξη του αγώνα ο διαιτητής ενημερώνει τους προπονητές στα ακόλουθα σημεία:

- Εξοπλισμό των παικτών
- Αλλαγές παικτών (τρόπο – διαδικασία)
- Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας.
- Ο διαιτητής πρέπει να έχει εκπαιδευτική προσέγγιση προς τους παίκτες πριν, κατά και μετά τη διάρκεια του αγώνα.
- Διάρκεια του αγώνα: 4 περίοδοι X 20 min. Το διάλλειμα μεταξύ του 1ης και 2ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 2ης και 3ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 3ης και 4ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για διακοπή του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνος για αυτό είναι ο διαιτητής. Κάθε παιδί πρέπει να αγωνίζεται το ελάχιστο 20min.
- Έναρξη και επανέναρξη του παιχνιδιού: Στη συνάντηση με τους προπονητές πριν από την έναρξη του παιχνιδιού γίνεται και η διαδικασία της κλήρωσης, ποια ομάδα, δηλαδή, θα επιλέξει το γήπεδο. Η άλλη εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα. Κανένα τέρμα δεν μπορεί να επιτευχθεί και να καταμετρηθεί κατευθείαν με την έναρξη. Αν αυτό συμβεί, τότε η έναρξη του παιχνιδιού επαναλαμβάνεται. Η μπάλα είναι σε ροή αγώνα μόνο όταν είναι σε κίνηση.
- Μπάλα εκτός παιχνιδιού: Η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού μόνο όταν ολόκληρη βρίσκεται έξω από τις γραμμές οριοθέτησης των διαστάσεων του γηπέδου ή αν ο διαιτητής έχει σταματήσει το παιχνίδι.
- Επίτευξη τέρματος: ένα τέρμα κατακυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη τη γραμμή τέρματος εντός της εστίας. Μετά την επίτευξη τέρματος η επανέναρξη του αγώνα γίνεται από το μέσο του γηπέδου (σέντρα). Όπως έχει τονισθεί και προηγουμένως ένα τέρμα δεν καταμετράται με απευθείας χτύπημα της μπάλας με την έναρξη του παιχνιδιού.
- Ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- Ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας δίνεται όταν:
 - Ένας παίκτης χρησιμοποιεί υπερβολική δύναμη για να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο παίκτη.

- Κρατά ή σπρώχνει έναν αντίπαλο παίκτη.
- Πιάνει την μπάλα σκόπιμα με τα χέρια, εκτός από τον τερματοφύλακα μέσα στην περιοχή πέναλτι.
- Κάνει οτιδήποτε θεωρηθεί επικίνδυνο για τους άλλους παίκτες.
- Υπάρχουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται σε 3 ζώνες με δυο γραμμές ανάπτυξης παιχνιδιού (ή γραμμές υποχώρησης) για να υποστηριχθεί η ανάπτυξη του παιχνιδιού από τον τερματοφύλακα. Όταν η ομάδα ξεκινά την επίθεση από τον τερματοφύλακα, οι παίκτες του αντιπάλου πρέπει να στέκονται πίσω από την γραμμή, και να πιέζουν τον αντίπαλο μόνο όταν η μπάλα περάσει πέρα από αυτή τη γραμμή.
- Ταυτόχρονα, η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να περάσει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης σε μέγιστο χρονικό διάστημα 6 δευτερολέπτων.
- Σε περίπτωση που η επιτιθέμενη ομάδα υπερβεί το χρόνο των 6 δευτερολέπτων για να μεταφέρει την μπάλα πέρα από τη γραμμή ανάπτυξης (2^η ζώνη), τότε ο διαιτητής δίνει κόρνερ υπερ της ομάδας που αμύνεται. Ο διαιτητής ορίζει την πλευρά από την οποία θα εκτελεστεί το κόρνερ.
- Σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού οι παίκτες πιέζονται κανονικά σε κάθε ζώνη του γηπέδου.
- Ορίζονται περιοχές μπροστά από τις εστίες σύμφωνα με το υπόδειγμα γηπέδου 8 ν 8 (Προδιαγραφές Γηπέδων και Εστιών), ώστε να ορίζεται η περιοχή του τερματοφύλακα. Αν δεν είναι εφικτό να οριστούν με γραμμές, τότε προτείνεται με διακριτικά πιατάκια (κατά προτίμηση πιατάκια εδάφους).
- Ο τερματοφύλακας ή ένας παίκτης δεν επιτρέπεται να ρίξει – περάσει την μπάλα μετά τη μεσαία γραμμή (γραμμή κέντρου) από ελεύθερο χτύπημα κατά την επαναφορά της μπάλας από τέρματος λάκτισμα (άουτ). Αν παρόλο αυτά κάτι τέτοιο συμβεί (η μπάλα περάσει τη μεσαία γραμμή) τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα η οποία επαναρχίζει το παιχνίδι με ελεύθερο χτύπημα από το σημείο που η μπάλα πέρασε τη γραμμή του κέντρου.
- Αν κάποιος παίκτης μεταβιβάζει την μπάλα στον συμπαίκτη του τερματοφύλακα απαγορεύεται σε αυτόν να πιάσει την μπάλα με τα χέρια. Αν

αυτό συμβεί ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι και δίνει ελεύθερο χτύπημα υπέρ της ομάδας που δεν είχε την μπάλα στην κατοχή της.

- Αν ένα ελεύθερο χτύπημα της μπάλας γίνει απευθείας προς την εστία της αντιπάλου ομάδας και περάσει τη γραμμή τέρματος το γκολ δεν κατακυρώνεται. Όλα τα ελεύθερα χτυπήματα είναι έμμεσα με οδήγημα ή μεταβίβαση της μπάλας. Κάθε αντίπαλος παίκτης θα πρέπει να είναι σε απόσταση 5 μ. από το σημείο που θα γίνει το ελεύθερο χτύπημα.
- Το σημείο πέναλτι είναι 8 μ. από το κέντρο της γραμμής τέρματος (ωστόσο, αν δεν υπάρχει για οποιοδήποτε λόγο διαγράμμιση του γηπεδου με περιοχές μπροστά από τις δυο εστίες, τότε η παράβαση και ο χώρος που αυτή γίνεται, αξιολογείται από τον διαιτητή, καθώς και το σημείο του πέναλτι μπροστά από αυτές στην απόσταση των 8μ.).
- Όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή η επαναφορά της γίνεται με τα πόδια είτε με οδήγημα είτε με μεταβίβαση της μπάλας. Ο παίκτης που επαναφέρει την μπάλα θα πρέπει να βρίσκεται εκτός της πλάγιας γραμμής και η μπάλα πάνω σε αυτή. Αν η επαναφορά της μπάλας γίνεται λανθασμένα τότε το παιχνίδι σταματά, ο διαιτητής εξηγεί στον παίκτη τον τρόπο εκτέλεσης και δίνει τη δυνατότητα στον ίδιο παίκτη να επαναφέρει την μπάλα με τον σωστό τρόπο. Σε περίπτωση που αυτή η διαδικασία επαναληφθεί δίνεται αλλαγή χτυπήματος και η μπάλα επαναφέρεται από την αντίπαλη ομάδα.
- Αν η μπάλα περάσει εκτός αγωνιστικού χώρου από τη γραμμή τέρματος τότε η επαναφορά της μπάλας γίνεται με ελεύθερο χτύπημα με την μπάλα να τοποθετείται 3 μ. από την εστία και με χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός.
- Το κόρνερ εκτελείται από το σημείο που η γραμμή τέρματος συναντά την πλάγια γραμμή. Ο παίκτης της αντίπαλης ομάδας μπορεί να σταθεί 5 μ. μακριά από το σημείο χτυπήματος.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-14

Παιχνίδι 11 ν 11

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από **1.1.2012** και έπειτα **(αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026)**.
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει δέκα παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Κάθε ομάδα θα μπορεί να δηλώνει στο φύλλο αγώνα μέχρι 20 παίκτες και να χρησιμοποιεί έντεκα στην αρχική της σύνθεση. Οι υπόλοιποι εννέα θα δηλώνονται ως αναπληρωματικοί.
- Οι αναπληρωματικοί παίκτες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι συνολικά εννέα (9). Οι αλλαγές επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει), σε τρεις όμως συνολικά χρονικές στιγμές για κάθε ομάδα. Όλες οι αλλαγές θα πρέπει να γίνονται από τη μέση του γηπέδου. **Κάθε παιδί πρέπει να αγωνίζεται το ελάχιστο 20min.**
- Ποδοσφαιριστής που αντικαθίσταται δεν δικαιούται να επαναχρησιμοποιηθεί στον αγώνα.
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια).
- **Ιατρός :** Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.

- **Διαιτητής:** Όλοι οι αγώνες διεξάγονται παρουσία διαιτητή. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας του διαιτητή είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με τους κανόνες παιχνιδιού και το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι».
- Πριν από την έναρξη του αγώνα ο διαιτητής ενημερώνει τους προπονητές στα ακόλουθα σημεία:
 - Εξοπλισμό των παικτών
 - Αλλαγές παικτών
 - Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας.
- **Διάρκεια του αγώνα:** 4 περίοδοι Χ 20 min. Το διάλλειμα μεταξύ του 1ης και 2ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 2ης και 3ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 3ης και 4ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για σταματήματα του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνος για αυτό είναι ο διαιτητής.
- Ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- Ισχύουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Το σημείο πέναλτι είναι 11 μ. από το κέντρο της γραμμής τέρματος.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-15

Παιχνίδι 11 v 11

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από 1.1.2011 και έπειτα (αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026).
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει δέκα παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Κάθε ομάδα θα μπορεί να δηλώνει στο φύλλο αγώνα μέχρι 20 παίκτες και να χρησιμοποιεί έντεκα στην αρχική της σύνθεση. Οι υπόλοιποι εννέα θα δηλώνονται ως αναπληρωματικοί.
- Οι αναπληρωματικοί παίκτες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι συνολικά εννέα (9). Οι αλλαγές επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει), σε τρεις όμως συνολικά χρονικές στιγμές για κάθε ομάδα. Όλες οι αλλαγές θα πρέπει να γίνονται από τη μέση του γηπέδου. Κάθε παιδί πρέπει να αγωνίζεται το ελάχιστο 20min.
- Ποδοσφαιριστής που αντικαθίσταται δεν δικαιούται να επαναχρησιμοποιηθεί στον αγώνα.
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια).
- Ιατρός : Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.

- **Διαιτητής:** Όλοι οι αγώνες διεξάγονται παρουσία διαιτητή. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας του διαιτητή είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με τους κανόνες παιχνιδιού και το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι».
- Πριν από την έναρξη του αγώνα ο διαιτητής ενημερώνει τους προπονητές στα ακόλουθα σημεία:
 - Εξοπλισμό των παικτών
 - Αλλαγές παικτών
 - Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας.
- **Διάρκεια του αγώνα:** 4 περίοδοι Χ 20 min. Το διάλλειμα μεταξύ του 1ης και 2ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 2ης και 3ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 3ης και 4ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για σταματήματα του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε περιόδου και υπεύθυνος για αυτό είναι ο διαιτητής.
- Ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- Ισχύουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Το σημείο πέναλτι είναι 11 μ. από το κέντρο της γραμμής τέρματος.

Ηλικιακή Κατηγορία Κ-16

Παιχνίδι 11 v 11

Ανάλυση κανόνων διεξαγωγής των αγώνων:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν από **1.1.2010** και έπειτα **(αφορά την αγωνιστική περίοδο 2025-2026)**.
- Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινά με τον ίδιο αριθμό παικτών για κάθε ομάδα.
- Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει δέκα παίκτες εντός αγωνιστικού χώρου και έναν τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας θα πρέπει να φορά διαφορετικά ρούχα (χρωματισμό) από τους υπόλοιπους παίκτες και των δύο ομάδων. Κάθε ομάδα θα μπορεί να δηλώνει στο φύλλο αγώνα μέχρι 20 παίκτες και να χρησιμοποιεί έντεκα στην αρχική της σύνθεση. Οι υπόλοιποι εννέα θα δηλώνονται ως αναπληρωματικοί.
- Οι αναπληρωματικοί παίκτες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι συνολικά **εννέα (9)**.
- Οι αλλαγές επιτρέπονται καθόλη την διάρκεια του αγώνα όταν το παιχνίδι (αγώνας) δεν είναι σε ροή (έχει σταματήσει), σε τρεις όμως συνολικά χρονικές στιγμές για κάθε ομάδα.
- Όλες οι αλλαγές θα πρέπει να γίνονται από τη μέση του γηπέδου. Ποδοσφαιριστής που αντικαθίσταται δε δικαιούται να επαναχρησιμοποιηθεί στον αγώνα. **Κάθε παιδί πρέπει να αγωνίζεται το ελάχιστο 20min.**
- Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν ομοιόμορφες εμφανίσεις και απαραίτητα επικαλαμίδες. Επίσης αποφεύγονται επικίνδυνα αντικείμενα πάνω στο σώμα των ποδοσφαιριστών (π.χ. κοσμήματα, ρολόγια).
- **Ιατρός :** Κανένας αγώνας δεν πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία ιατρού. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα δήλωσης σοβαρού τραυματισμού από αξιωματούχο της ομάδας στο φύλλο αγώνα. Σε περίπτωση οποιουδήποτε τραυματισμού υψηλής έντασης στον κορμό ή στο κεφάλι, ο παίκτης βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου και δε συνεχίζει στο συγκεκριμένο παιχνίδι μετά από υπόδειξη του ιατρού.
- **Διαιτητής:** Όλοι οι αγώνες διεξάγονται παρουσία διαιτητή. Ο σημαντικότερος σκοπός της παρουσίας του διαιτητή είναι η διεξαγωγή του αγώνα σύμφωνα με

τους κανόνες παιχνιδιού και το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι». Πριν από την έναρξη του αγώνα ο διαιτητής ενημερώνει τους προπονητές στα ακόλουθα σημεία:

- Εξοπλισμό των παικτών
- Αλλαγές παικτών
- Τι συμβαίνει αν κάποιος ποδοσφαιριστής είναι τραυματίας.
- **Διάρκεια του αγώνα:** 4 περίοδοι X 20 min. Το διάλλειμα μεταξύ του 1ης και 2ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Το ημίχρονο (διάλλειμα μεταξύ 2ης και 3ης περιόδου είναι 5 λεπτά. Το διάλλειμα μεταξύ της 3ης και 4ης περιόδου είναι 2 λεπτά. Επιπλέον χρόνος (λόγω τραυματισμού ή για διακοπή του παιχνιδιού) προστίθεται στο τέλος κάθε **περιόδου** και υπεύθυνος για αυτό είναι ο διαιτητής.
- Ισχύουν κόκκινες ή κίτρινες κάρτες.
- Ισχύει ο κανόνας του οφσάιντ.
- Το σημείο πέναλτι είναι 11 μ. από το κέντρο της γραμμής τέρματος.

Ο παρών Κανονισμός ισχύει όπως τροποποιήθηκε, κωδικοποιήθηκε και εγκρίθηκε από την Ε.Ε. της Ε.Π.Ο. **κατά την υπ' αριθμ. 20/29.07.2025 συνεδρίασή της.**

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Η ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

Χρυσόστομος Γκαγκάτσης

Δόμνα Τσιώνη