

Περιεχόμενα

Σύμβολα ασκήσεων του βιβλίου.....	13
Πρόλογος.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: Περίοδος Προετοιμασίας	17
Γενικά για την προετοιμασία.....	17
1η Εβδομάδα.....	20
1η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση και ατομική τεχνική εξάσκηση – υποδοχή σε μπάλα ομαλά από το έδαφος.....	20
2η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση, ντρίπλα και ατομική τεχνική εξάσκηση – υποδοχή σε μπάλα από τον αέρα.....	22
3η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση, ομαδική τεχνική εξάσκηση και ατομική τεχνική εξάσκηση – υποδοχή σε μπάλα από τον αέρα.....	24
4η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση, τεχνικο-τακτική εξάσκηση και γενική ενδυνάμωση.....	27
5η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση, ατομική τεχνική εξάσκηση με αλλαγές κατεύθυνσης και διατήρηση – κατοχή της μπάλας.....	28
6η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση, ατομική τεχνική εξάσκηση κεφαλιάς, διατήρηση – κατοχή της μπάλας και γενική ενδυνάμωση.....	30
Ρεπό.....	33
2η Εβδομάδα.....	33
1η Προπόνηση: ειδική αντοχή, ατομική τεχνική εξάσκηση πάσας, κεφαλιάς και ντρίπλες και τακτική.....	33
2η Προπόνηση: τακτική, αερόβιο παιχνίδι με τη μπάλα και γενική ενδυνάμωση.....	36
3η Προπόνηση: ειδική αντοχή με αγωνιστικό κλίμα και τακτική.....	38



4η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση, ατομική τεχνική εξάσκηση και τακτική (εκπαιδευτικό δίτερμα).....	43
5η Προπόνηση: ταχύτητα και τακτική.....	44
6η Προπόνηση: γενική ενδυνάμωση και τακτική διαμέσου αερόβιας προπόνησης.....	49
Ρεπό	51
3η Εβδομάδα	52
1η Προπόνηση: ειδική αντοχή, ατομική τεχνική εξάσκηση πάσας, κεφαλιάς και ντρίπλας και τακτική.....	52
2η Προπόνηση: τακτική, αερόβιο παιχνίδι με τη μπάλα και γενική ενδυνάμωση.....	54
3η Προπόνηση: ειδική αντοχή με αγωνιστικό κλίμα και τακτική.....	55
4η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση, ατομική τεχνική εξάσκηση και τακτική (εκπαιδευτικό δίτερμα).....	56
5η Προπόνηση: ταχύτητα και τακτική.....	59
6η Προπόνηση: γενική ενδυνάμωση και τακτική διαμέσου αερόβιας προπόνησης.....	60
Φιλικό παιχνίδι	62
4η Εβδομάδα	64
1η Προπόνηση: αερόβια προπόνηση με ατομική τεχνική εξάσκηση ντρίπλας και τακτική	64
2η Προπόνηση: ταχύτητα – ταχυδύναμη και τακτική	65
3η Προπόνηση: ατομική τεχνική εξάσκηση μέσω προπόνησης σε σταθμούς και τακτική.....	66
4η Προπόνηση: ταχύτητα και τακτική	69
5η Προπόνηση: αντίδραση και τακτική (αμυντικό – επιθετική).....	70
Ρεπό	72
Φιλικό παιχνίδι	72
5η Εβδομάδα	74
1η Προπόνηση: ατομική τεχνική εξάσκηση, τακτική και αερόβια αποκατάσταση.....	74
2η Προπόνηση: τακτική και γενική ενδυνάμωση.....	75
3η Προπόνηση: ταχύτητα και τακτική.....	76
4η Προπόνηση: ατομική τεχνική εξάσκηση και τακτική (εκπαιδευτικό δίτερμα).....	78
5η Προπόνηση: αντίδραση με σουτ και τελειώματα σε σημεία.....	83
Ρεπό	85
Φιλικό παιχνίδι	85



6η Εβδομάδα.....	86
1η Προπόνηση: αντοχή μέσω αγωνιστικού κλίματος (γι' αυτούς που δεν έπαιξαν αρκετά) και τακτική	86
2η Προπόνηση: ατομική τεχνική εξάσκηση και τακτική	87
3η Προπόνηση: ταχυδύναμη και τακτική.....	90
4η Προπόνηση: τακτική (εκπαιδευτικό δίτερμα).....	93
5η Προπόνηση: αντίδραση και τακτική σε στημένα (φάουλ, κόρνερ)	93
Ρεπό	95
Φιλικό παιχνίδι ή Super Cup	95
7η Εβδομάδα.....	96
Ρεπό	96
2η Προπόνηση: τακτική, αερόβια προπόνηση και γενική ενδυνάμωση	96
3η Προπόνηση: ταχυδύναμη και τακτική.....	97
4η Προπόνηση: ατομική τεχνική εξάσκηση, ταχύτητα και τακτική ...	99
5η Προπόνηση: αντίδραση και τακτική σε στημένα (φάουλ, κόρνερ).....	99
Ρεπό	100
Αγώνας Πρωταθλήματος	100
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: Αγωνιστική Περίοδος	101
Γενικά για την αγωνιστική περίοδο	101
1η Εβδομάδα.....	103
Ρεπό	103
2η Προπόνηση: ειδική αντοχή μέσω τεχνικής εξάσκησης και τακτικής και γενική ενδυνάμωση.....	103
3η Προπόνηση: ταχυδύναμη – ταχύτητα και τακτική	105
4η Προπόνηση: τακτική (εκπαιδευτικό δίτερμα).....	106
5η Προπόνηση: αντίδραση και τακτική σε στημένα (φάουλ, κόρνερ).....	106
Ρεπό	109
Αγώνας Πρωταθλήματος	110
2η Εβδομάδα.....	111
Ρεπό	111
2η Προπόνηση: ειδική αντοχή μέσω τεχνικής εξάσκησης και τακτικής και γενική ενδυνάμωση.....	111



3η Προπόνηση: ταχύτητα και τακτική	112
4η Προπόνηση: τακτική (εκπαιδευτικό δίτερμα).....	114
5η Προπόνηση: αντίδραση και τακτική σε στημένα (φάουλ, κόρνερ).....	115
Ρεπό	119
Αγώνας Πρωταθλήματος	119

Εβδομάδα με αγώνες Πρωταθλήματος και Κυπέλλου (από Κυριακή σε Τετάρτη και ξανά σε Κυριακή οι αγώνες)..... 120

1η Προπόνηση: αποκατάσταση με αερόβια προπόνηση (GROUP A'), αντίδραση και τακτική (GROUP B'). Χωρίζουμε την ομάδα σε group, ανάλογα με τα λεπτά συμμετοχής του κάθε παίκτη στον τελευταίο αγώνα..... 120

2η Προπόνηση: νευρομυϊκή έγερση, ατομική τεχνική εξάσκηση και τακτική σε στημένα (φάουλ, κόρνερ)..... 122

Αγώνας Κυπέλλου

4η Προπόνηση: αποκατάσταση με αερόβια προπόνηση (GROUP A'), αντοχή σε αγωνιστικό κλίμα και τακτική (GROUP B'). Χωρίζουμε την ομάδα σε group, ανάλογα με τα λεπτά συμμετοχής του κάθε παίκτη στον αγώνα του Κυπέλλου

5η Προπόνηση: αντίδραση και τακτική σε στημένα (φάουλ, κόρνερ)

Ρεπό.....

Αγώνας Πρωταθλήματος.....

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: Περί τακτικής..... 129

Γενικά για την τακτική.....130

Άσκηση Νο 1..... 132

Άσκηση Νο 2..... 134

Άσκηση Νο 3..... 135

Άσκηση Νο 4..... 136

Άσκηση Νο 5..... 138

Άσκηση Νο 6..... 139

Άσκηση Νο 7..... 140

Άσκηση Νο 8..... 141

Άσκηση Νο 9..... 142

Άσκηση Νο 10..... 143



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Περί τραυματισμών.....	145
Γενικά για την πρόληψη των αθλητικών κακώσεων.....	145
Φυσική κατάσταση.....	146
Προθέρμανση.....	148
Αποθεραπεία.....	149
Ευκαμψία.....	149
Διατάσεις.....	149
Εξοπλισμός.....	159
Περίδεση.....	159
Θερμοθεραπεία.....	163
Μυϊκοί τραυματισμοί.....	164
Θλάση.....	164
Αιμάτωμα.....	164
Συνδεσμικοί τραυματισμοί.....	165
Κάκωση.....	165
Διάστρεμμα.....	166
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο: Περί Διατροφής.....	169
Θρεπτικά συστατικά.....	169
Βάσεις της διατροφής αθλητικών επιδόσεων.....	176
Βασικοί κανόνες της διατροφής κατά την περίοδο της προετοιμασίας.....	177
Βασικοί κανόνες της διατροφής την ημέρα του αγώνα.....	177
Ενδεικτικό εβδομαδιαίο διαιτολόγιο αγωνιστικής περιόδου.....	178
Εβδομαδιαίο διαιτολόγιο.....	180



Συστάσεις	187
Βιβλιογραφία	189
Ευχαριστήρια	191

