

Περιεχόμενα

Πρόλογος του εκδότη	7
Πρόλογος του Ότμαρ Χίτσφελντ.....	9
Επεξήγηση συμβόλων	11
I. Διδασκαλία ποδοσφαίρου	13
Το ποδόσφαιρο ως αθλοπαιδιά.....	15
Ένα πλάνο μετάδοσης του ποδοσφαίρου βασισμένο σε συγκεκριμένα καθήκοντα.....	17
Αίθουσες, εξωτερικοί χώροι, όργανα και μέσα	22
Δομή των προπονητικών μονάδων.....	25
II. Έξι προπονητικές μονάδες για παιδιά 10-12 ετών (5η και 6η δημοτικού)	27
Το παιχνίδι στόχου 4 : 4	29
Προπονητική μονάδα 1: Εξοικείωση και κίνηση με την μπάλα	37
Προπονητική μονάδα 2: Προσπονήσεις (1): Προσποίηση εσωτερικό-εσωτερικό, πέρασμα ποδιού πάνω από την μπάλα και μεγάλο πάτημα πλάγια (προσποίηση με το σώμα)	43
Προπονητική μονάδα 3: Το σουτ με το κουντεπιέ.....	49
Προπονητική μονάδα 4: Χτύπημα με το εσωτερικό, υποδοχή μπάλας σε στάση και σε κίνηση (χαμηλές μπαλιές)	57
Προπονητική μονάδα 5: Παιχνίδι 4 : 4 με κεντρικό στοιχείο το ξεμαρκάρισμα	64
Προπονητική μονάδα 6: Παιχνίδι 4 : 4 με κεντρικό στοιχείο τη διπλή πάσα	69

III. Έξι προπονητικές μονάδες για παιδιά 13 έως 15 ετών	
(τρεις τάξεις του γυμνασίου)	75
Από το παιχνίδι 4 : 4 στο παιχνίδι 7 : 7	77
Προπονητική μονάδα 7: Προσπονήσεις (2): «Ψαλίδι» προς τα μέσα, προσποίηση Ριβελίνο και προσποίηση για σουτ	80
Προπονητική μονάδα 8: Δύσκολα σουτ (βολέ, «ντροπ»).....	87
Προπονητική μονάδα 9: Κεφαλιές	93
Προπονητική μονάδα 10: Παιχνίδι 7 : 7 με κεντρικό στοιχείο την ανάπτυξη παιχνιδιού (κάθετο παιχνίδι).....	99
Προπονητική μονάδα 11: Παιχνίδι 7 : 7 με κεντρικό στοιχείο τους επιθετικούς συνδυασμούς	105
Προπονητική μονάδα 12: Παιχνίδι 7 : 7 με κεντρικό στοιχείο τη μετατόπιση σε σχέση με την μπάλα	110
IV. Έξι προπονητικές μονάδες για παιδιά 16 έως 18 ετών	
(τρεις τάξεις του λυκείου)	117
Από το παιχνίδι 7 : 7 στο παιχνίδι 11 : 11	119
Προπονητική μονάδα 13: Προσπονήσεις (3): Ρονάλντο, Μάθιους και Σολ.....	122
Προπονητική μονάδα 14: Δύσκολες εκτελέσεις (γυριστό βολέ, ανάποδο ψαλίδι).....	128
Προπονητική μονάδα 15: Εσωτερικό κουντεπιέ, υποδοχή σε στάση και σε κίνηση (ψηλές μπαλιές).....	134
Προπονητική μονάδα 16: 11 εναντίον 11 με κεντρικό στοιχείο το παιχνίδι από τα άκρα	142
Προπονητική μονάδα 17: 11 εναντίον 11 με κεντρικά στοιχεία το πρέσινγκ και την αλληλοκάλυψη	147
Προπονητική μονάδα 18: Παιχνίδι αντεπίθεσης.....	153
Βιβλιογραφία	159
Γλωσσάριο	161
Περιεχόμενα του CD-ROM	165