

Περιεχόμενα

Κατάλογος Σχημάτων.....	9
Εισαγωγικό σχόλιο.....	15
Πρόλογος.....	19
Οδηγός Μελέτης.....	21
Επεξήγηση συμβόλων.....	25
Κεφάλαιο 1: Το Παιχνίδι.....	27
Σκοπός.....	27
Προσδοκώμενα Αποτελέσματα.....	27
Έννοιες Κλειδιά.....	28
Εισαγωγικές Παρατηρήσεις.....	28
<i>Ενότητα</i> 1.1 Στιγμές από την ιστορία του ποδοσφαίρου.....	29
1.1.1 Σύνοψη ιστορική αναδρομή.....	29
<i>Ενότητα</i> 1.2 Κανονισμοί παιδιάς ποδοσφαίρου.....	32
1.2.1 Τα 17 άρθρα των κανονισμών παιδιάς.....	33
1.2.2 Τίμιο Παιχνίδι «Fair play».....	43
1.2.3 Διδασκαλία των κανονισμών – Εφαρμογή των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι.....	45
Σύνοψη Κεφαλαίου.....	46
Παράρτημα.....	48
Βιβλιογραφία.....	52



Κεφάλαιο 2: Τα Βασικά Στοιχεία της Τεχνικής του Ποδοσφαίρου	55
Σκοπός.....	55
Προσδοκώμενα Αποτελέσματα.....	55
Έννοιες Κλειδιά.....	56
Εισαγωγικές Παρατηρήσεις.....	56
<i>Ενότητα 2.1 Σταμάτημα της μπάλας «κοντρόλ»</i>	57
2.1.1 Σταμάτημα με το πέλμα.....	58
2.1.2 Σταμάτημα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού.....	60
2.1.3 Σταμάτημα με το εξωτερικό μέρος του ποδιού.....	61
2.1.4 Σταμάτημα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού μετά από ψηλές μπαλιές.....	62
2.1.5 Σταμάτημα με το πάνω μέρος του ποδιού «κουντεπιέ».....	62
2.1.6 Σταμάτημα με το μηρό.....	64
2.1.7 Σταμάτημα με το στήθος.....	66
2.1.8 Σταμάτημα με το κεφάλι.....	68
<i>Ενότητα 2.2 Μεταβίβαση της μπάλας «πάσα»</i>	70
2.2.1 Μεταβίβαση της μπάλας με το εσωτερικό μέρος του ποδιού.....	71
2.2.2 Μεταβίβαση της μπάλας με το εξωτερικό μέρος του ποδιού.....	72
<i>Ενότητα 2.3 Προώθηση της μπάλας «ντρίπλα»</i>	73
2.3.1 Προώθηση και έλεγχος της μπάλας («κοντρόλ») με το εσωτερικό, το εξωτερικό και το πάνω μέρος του ποδιού.....	73
2.3.2 Αλλαγή κατεύθυνσης με την μπάλα.....	76
2.3.3 Ντρίπλα με προσποίηση και αλλαγή κατεύθυνσης.....	77
<i>Ενότητα 2.4 Δυνατό χτύπημα της μπάλας «σουτ»</i>	79
2.4.1 Χτύπημα με το πάνω μέρος του ποδιού «κουντεπιέ».....	80
2.4.2 Χτύπημα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού.....	81
2.4.3 Χτύπημα με το εξωτερικό μέρος του ποδιού.....	82
<i>Ενότητα 2.5 Κεφαλιά</i>	83
2.5.1 Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς όταν ο παίκτης βρίσκεται στο έδαφος.....	84
2.5.2 Τεχνική ανάλυση της κεφαλιάς όταν ο παίκτης βρίσκεται στον αέρα.....	86



<i>Ενότητα 2.6</i>	Επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια «αράουτ».....	88
2.6.1	Διαδικασία εκτέλεσης του αράουτ.....	88
<i>Ενότητα 2.7</i>	Η τεχνική του τερματοφύλακα.....	90
2.7.1	Βασική στάση του τερματοφύλακα.....	91
2.7.2	Η θέση του τερματοφύλακα.....	92
2.7.3	Οι λαβές της μπάλας.....	92
2.7.4	Απόκρουση της μπάλας με κλειστές τις παλάμες «γροθιά».....	96
2.7.5	Μεταβίβαση της μπάλας σε συμπαίκτη.....	99
<i>Ενότητα 2.8</i>	Ειδικές μέθοδοι διδασκαλίας.....	105
<i>Ενότητα 2.9</i>	Η μεθοδική διδασκαλία των βασικών ποδοσφαιρικών επιδεξιοτήτων.....	107
<i>Ενότητα 2.10</i>	Ασκήσεις τεχνικής.....	109
2.10.1	Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα.....	109
2.10.2	Αντιπροσωπευτικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του σταματήματος της μπάλας.....	112
2.10.3	Αντιπροσωπευτικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής της πάσας.....	115
2.10.4	Αντιπροσωπευτικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής της ντρίπλας.....	125
2.10.5	Αντιπροσωπευτικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του σουτ.....	135
2.10.6	Αντιπροσωπευτικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής της κεφαλιάς.....	142
2.10.7	Αντιπροσωπευτικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του αράουτ.....	148
2.10.8	Αντιπροσωπευτικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής του τερματοφύλακα.....	150
	Σύνοψη Κεφαλαίου.....	154
	Παράρτημα.....	155
	Βιβλιογραφία.....	159
Κεφάλαιο 3: Στοιχεία τακτικής – συστήματα		163
Σκοπός.....		163
Προσδοκώμενα Αποτελέσματα.....		163
Έννοιες Κλειδιά.....		164
Εισαγωγικές Παρατηρήσεις.....		164
<i>Ενότητα 3.1</i>	Επιθετική ατομική τακτική.....	165



<i>Ενότητα 3.2</i>	Αμυντική ατομική τακτική.....	168
	3.2.1 Αμυντικές αρχές.....	168
<i>Ενότητα 3.3</i>	Η τακτική των υποομάδων.....	170
	3.3.1 Η επιθετική τακτική των υποομάδων.....	170
	3.3.2 Η αμυντική τακτική των υποομάδων.....	183
<i>Ενότητα 3.4</i>	Τρόποι ομαδικής άμυνας.....	185
<i>Ενότητα 3.5</i>	Η τακτική της άμυνας στις επαναφορές της μπάλας...	187
<i>Ενότητα 3.6</i>	Συστήματα.....	188
	3.6.1 Το ποδοσφαιρικό σύστημα W-M.....	189
	3.6.2 Το ποδοσφαιρικό σύστημα 4-3-3.....	190
	3.6.3 Το ποδοσφαιρικό σύστημα 4-4-2.....	191
<i>Ενότητα 3.7</i>	Η μεθοδική διδασκαλία της τακτικής.....	195
	3.7.1 Διδασκαλία της ατομικής αμυντικής – επιθετικής τακτικής.....	195
	3.7.2 Διδασκαλία του συνδυασμού 1-2.....	208
	3.7.3 Διδασκαλία της «αλλαγής θέσεων» (overlapping).....	215
	3.7.4 Διδασκαλία της εκτέλεσης των ελεύθερων χτυπημάτων (φάουλ).....	219
	3.7.5 Διδασκαλία της αμυντικής τακτικής των υποομάδων.....	223
	3.7.6 Διδασκαλία των συστημάτων.....	223
	Σύνοψη Κεφαλαίου.....	226
	Παράρτημα.....	227
	Βιβλιογραφία.....	230
	Γλωσσάρι.....	233
Παράλληλα κείμενα		235
	Περιεχόμενα.....	235
	Κατηγορίες μεθόδων διδασκαλίας.....	235
	Διδακτικές μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής.....	237
	Οι θέσεις των παικτών στο γήπεδο.....	238

