

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - ΟΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Διδακτική και αρχές διδασκαλίας του ποδοσφαίρου στα παιδιά. Προγραμματισμός. Η τεχνική, η τακτική και η φυσική κατάσταση στην εξελικτική πορεία του ποδοσφαιριστή

1.1. Η φιλοσοφία του παιδικού ποδοσφαίρου	17
1.2. Ο ψυχαγωγικός μορφωτικός και δημιουργικός ρόλος του παιχνιδιού	18
1.3. Ο ρόλος του προπονητή - ένας παιδαγωγός στο γήπεδο.....	19
1.4 Διδακτική ποδοσφαίρου	21
1.4.1 Βασικές διδακτικές αρχές του προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής	21
1.4.2 Μέθοδοι εκμάθησης στο ποδόσφαιρο	21
1.5. Το πρόγραμμα ανάπτυξης ποδοσφαίρου	24
1.6 Ψυχοκινητικά γνωρίσματα παιδιών και εφήβων	26
1.7 Η διδασκαλία των τεχνικών δεξιοτήτων κατά ηλικιακή φάση	28
1.8 Τα στάδια και οι στόχοι της προπόνησης τακτικής στην εξελικτική πορεία των νέων ποδοσφαιριστών	30
1.9 Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων παιδιών και εφήβων.....	32
1.9.1 Η αντοχή στην παιδική και εφηβική ηλικία, μια καθοριστική και εποικοδομητική φάση που θεμελιώνει την ποδοσφαιρική εξέλιξη του παιδιού	32
1.9.2 Η δύναμη στην παιδική και εφηβική ηλικία	33
1.9.3 Η ταχύτητα στην παιδική και εφηβική ηλικία.....	36
1.9.4 Η ευλιγυσία στην παιδική και εφηβική ηλικία.....	37
1.9.5 Φυσική κατάσταση και συναρμογή	38
1.10 Θεμελιώδεις κανόνες ετήσιου προγραμματισμού ομάδων κατά ηλικιακή φάση ανάπτυξης - Ενδεικτικός προγραμματισμός στο παιδικό και εφηβικό ποδόσφαιρο	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ 6/7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 6/7-8

Περιεχόμενα Προπονητικών Μονάδων.....	93
No 1: Αντίληψη χώρου, αντοχή, μεταβίβαση με το εσωτερικό σε κίνηση, υποδοχή σε κίνηση, οδήγηση με το εσωτερικό και εξωτερικό μέρους του ποδιού.....	100
No 2: Συναρμογή, ταχύτητα αντίδρασης, αντίληψη χώρου, μεταβίβαση με το εσωτερικό, υποδοχή, οδήγηση	102
No 3: Συναρμογή - αντίληψη χώρου - προσανατολισμός - κιναισθηση, ενδυνάμωση άνω άκρων - ραχιαίων (ριπτική ικανότητα) - οδήγηση της μπάλας.....	104
No 4: Βελτίωση βασικών κινητικών ικανοτήτων (τρέξιμο), ικανότητα προσανατολισμού, εξοικείωση με την μπάλα.....	106
No 5: Αντίληψη του χώρου - ακινητοποίηση με το πέδημα, γενική δύναμη, μεταβίβαση με το εσωτερικό (ακρίβεια)	108
No 6: Μεταφορά - προστασία μπάλας - αίσθηση χώρου. Δύναμη και ακρίβεια λακτίσματος (σουτ), εκμάθηση υποδοχής με το εσωτερικό μέρος του ποδιού	110
No 7: Γενική Συναρμογή - (αίσθηση αλλαγής ρυθμού) - αντοχή - οδήγηση - σουτ - δύναμη λακτίσματος.....	112
No 8: Συναρμογή (περιφερειακή όραση) - κιναισθηση - ισορροπία - ριπτική ικανότητα, εξοικείωση με την μπάλα (μεταφορά - χτύπημα).....	114
No 9: Αθτική ικανότητα - ακρίβεια χτυπήματος - μεταφορά μπάλας, εξοικείωση στα χτυπήματα και τις τροχιές της μπάλας.....	116
No 10: Ενδυνάμωση άνω άκρων, συντονισμός, προστασία της μπάλας, υποδοχή με το εσωτερικό	118
No 11: Ντρίμπλα - αλλαγή ρυθμού με την μπάλα, συναρμογή. Χτύπημα με το εσωτερικό (ακρίβεια), Κάλυψη χώρου (εστιών) ..	120
No 12: Αντίληψη της τροχιάς της μπάλας στον αέρα, συναρμογή ενδυνάμωση, σουτ, ντρίμπλα, κεφαλιά.....	122
No 13: Αντίληψη χώρου, αίσθηση του ρυθμού τρεξίματος, μεταβίβαση και υποδοχή με το εσωτερικό, συντονισμός - σουτ με μπάλα σε κίνηση (στον αέρα)	124
No 14: Αντοχή - οδήγηση της μπάλας με διάφορες επιφάνειες επαφής - ακρίβεια χτυπήματος.....	126
No 15: Αντίληψη του κενού χώρου, υποδοχή της μπάλας, οδήγηση της μπάλας και σκοράρισμα σε δυσκολότερες συνθήκες (υπό την πίεση αντιπάλου).....	128
No 16: Συναρμογή, εκμάθηση τροχιών της μπάλας, μεταβίβαση και υποδοχή με το εσωτερικό μέρος σε κίνηση	130
No 17: Χειρισμός της μπάλας - ισορροπία - σουτ σε κίνηση, οδήγηση της μπάλας με πίεση - αντίληψη χώρου - ταχύτητα αντίδρασης	132
No 18: Βελτίωση του χειρισμού της μπάλας, της αντοχής, της δύναμης κοιλιακών-ραχιαίων του χτυπήματος σε κίνηση, της υποδοχής σε κίνηση, του σουτ, της ισορροπίας, της κεφαλιάς.....	134
No 19: Συναρμογή (ταχύτητα αντίδρασης, αντίληψη χώρου), αντοχή, ντρίμπλα, μεταβίβαση σε ακίνητο και ελεγχόμενο κινούμενο στόχο με σταματημένη μπάλα.....	136

No 20: Γενική συναρμογή, γρήγορη εκτέλεση μεταβίβασης και υποδοχής, σουτ βελτίωση της ακρίβειας και της τεχνικής της κεφαλιάς.....	138
No 21: Συναρμογή, σουτ με το αδύνατο πόδι, υπό γωνία, μεταφορά της μπάλας υπό την πίεση του χρόνου	140
No 22: Κινητικές δεξιότητες - αλληλαγή κατεύθυνσης, προσποίηση, άλημα, βελτίωση οδηγήματος της μπάλας υπό πίεση, ακρίβεια και δύναμη λακτίσματος	142
No 23: Συναρμογή, (ταχύτητα αντίδρασης - κιναισθηση, προσανατολισμός, κ.ά.), βελτίωση της ακρίβειας και της αίσθησης της δύναμης του χτυπήματος της μπάλας, εκμάθηση του κενού χώρου, σουτ με παρουσία τερματοφύλακα.....	144
No 24: Βελτίωση του οδηγήματος της μπάλας με αυξημένη δυσκολία στη κίνηση, ανάπτυξη ακρίβειας της πάσας και της υποδοχής, προσφορά-κίνηση για υποδοχή της μπάλας	146
No 25: Συναρμογή, εξοικείωση με την μπάλα, εκμάθηση κεφαλιάς σε όρθια θέση εν στάσει, οδήγημα της μπάλας με κουντεπιέ.....	148
No 26: Τεχνική του πλάγιου άουτ, κεφαλιά με αργή κίνηση χωρίς αντίπαλο, σουτ εν κινήσει, οδήγημα της μπάλας με αλληλαγές κατεύθυνσης.....	150
No 27: Εκμάθηση της κεφαλιάς χωρίς αντίπαλο και με ημιενεργητική αντίσταση, σουτ σε κίνηση χωρίς αντίπαλο σε συνδυασμό με οδήγημα (ακρίβεια σουτ) - απλή τεχνική τερματοφύλακα.....	152
No 28: Μεταβίβαση σε κίνηση σε μπάλα που κυλά, χτύπημα με το κουντεπιέ στον αέρα - αντίληψη της τροχιάς της μπάλας στον αέρα, σουτ, κεφαλιά σε στάση, ταχύτητα αντίδρασης, οδήγημα με γρήγορο ρυθμό.....	154
No 29: Γενική Συναρμογή, ακρίβεια και δύναμη σουτ, σκοράρισμα υπό την πίεση του χρόνου, γρήγορο οδήγημα - ακινητοποίηση της μπάλας.....	156
No 30: Συναρμογή, ακρίβεια σουτ, αλληλαγή ρυθμού με την μπάλα, χειρισμός της μπάλας.....	158
No 31: Χειρισμός της μπάλας, εξοικείωση με την μπάλα στον αέρα, αλληλαγές ρυθμού με την μπάλα, ακινητοποίηση με το πέλημα, υποδοχή σε κίνηση.....	160
No 32: Αντίληψη του χώρου, κάλυψη επικίνδυνων χώρων, συναρμογή, διεκδίκηση της μπάλας, σουτ υπό πίεση, οδήγημα-αλληλαγή κατεύθυνσης με αυξημένη δυσκολία.....	162
No 33: Σκόπευση σε κινούμενο στόχο, οδήγημα της μπάλας με ταχύτητα, σκοράρισμα σε κατάσταση 1:1	164
No 34: Γενική συναρμογή, χειρισμός της μπάλας, ταχύτητα αντίδραση, εκκίνησης, σουτ υπό πίεση, μονομαχίες	166
No 35: Στόχευση σε ακίνητο στόχο, με αυξημένη συχνότητα χτυπημάτων, με ακίνητη και κινούμενη μπάλα, δεξιότητες εξοικείωσης με την μπάλα, ελέγχου, ντρίμπλας, συναρμογή (ταχύτητα αντίδρασης), σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.....	168
No 36: Υποδοχή, οδήγημα με εσωτερικό. Εξωτερικό και κουντεπιέ, ακρίβεια χτυπήματος.....	170
No 37: Βελτίωση της προστασίας της μπάλας, της ακρίβειας της κεφαλιάς από στατική θέση σε ακίνητο στόχο, της ακρίβειας του σουτ σε μπάλα που κυλά, του οδηγήματος με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού	172
No 38: Συναρμογή - υποδοχή - αντίληψη κενού χώρου, ντρίμπλα	174
No 39: Ανάπτυξη της υποδοχής, της ακρίβειας της μεταβίβασης σε ακίνητο παίκτη, αποφυγή αντιπάλου (ντρίμπλα) και σουτ εν κινήσει, βελτίωση της αντίληψης του κενού χώρου, της μετατόπισης παιχνιδιού.....	176
No 40: Γενική συναρμογή, ενδυνάμωση, μεταβίβαση σε κίνηση προς ακίνητο στόχο υπό την πίεση του χρόνου, βελτίωση της επιθετικής και αμυντικής συμπεριφοράς.....	178
No 41: Ριπτική ικανότητα, τεχνική του αράουτ, αλληλαγή κατεύθυνσης με την μπάλα, στόχευση ακίνητου παίκτη σε κινούμενο στόχο, αμυντική και επιθετική συμπεριφορά	180
No 42: Γενική συναρμογή, εκμάθηση κενού χώρου και κίνηση σε αυτόν, οδηγήματος της μπάλας υπό πίεση, μεταβίβασης, μετατόπιση παιχνιδιού.....	182
No 43: Γενική συναρμογή, συντονισμός τρεξίματος, υποδοχή, σουτ, αντίληψη κενού χώρου	184
No 44: Γενική και ειδική συναρμογή, μεταβιβάσεις σε ακίνητο παίκτη σε γωνία 45°, σουτ σε μπάλα που κυλά, εκμάθηση πλάγιας πάσας και εκμετάλλευσης όλου του χώρου του γηπέδου	186
No 45: Γενική συναρμογή, συντονισμός τρεξίματος, υποδοχή με το εσωτερικό μέρος σε κίνηση, μεταβίβαση προς ελαφρώς κινούμενο στόχο υπό γωνία (45°-90°) δημιουργία και αξιοποίηση ευκαιριών για τέρμα.....	188
No 46: Γενική και ειδική συναρμογή, μεταβίβαση σε κινούμενο στόχο με την παρουσία αντιπάλου, προσφορά στον κατάλληλο χώρο και χρόνο για υποδοχή της μπάλας, αντίληψη κενού χώρου και δημιουργία ευκαιριών για γκολ με προσπάρηση αντιπάλων (ντρίμπλα)	190
No 47: Γενική ενδυνάμωση, ευθυγοσία, συντονισμός, ταχύτητα αντίδρασης, ικανότητα προσανατολισμού, ντρίμπλα, σουτ υπό πίεση, οδήγημα με αυξημένη δυσκολία, ανάπτυξη επιθετικού παιχνιδιού	192
No 48: Οδήγημα της μπάλας στον κενό χώρο, περιφερειακή όραση, συντονισμός τρεξίματος, ντρίμπλα με ημιενεργή αντίσταση, ενθάρρυνση πάσας κατά το παιχνίδι - συνεργασία	194
No 49: Εξοικείωση με την μπάλα στον αέρα, νευρομυϊκή συναρμογή, ακρίβεια σουτ και κεφαλιάς σε κινούμενη μπάλα, οδήγημα με αλληλαγή ρυθμού στον ελεύθερο χώρο, ενθάρρυνση μεταβίβασης στο παιχνίδι, μετάδοση της άμεσης αμυντικής συμπεριφοράς μετά το χάσιμο της κατοχής της μπάλας.....	196
No 50: Παράδοση - παραλαβή της μπάλας, γενική ενδυνάμωση, σουτ κινούμενου παίκτη σε ακίνητο στόχο με την ενεργητική παρουσία αντιπάλου, δημιουργία χώρου στην ανάπτυξη του παιχνιδιού, συνεργασία για την αποφυγή των αντιπάλων ..	198
No 51: Υποδοχή κινούμενου παίκτη. Δύναμη και ακρίβεια στα σουτ, γρήγορη συνεργασία παικτών στην επίθεση χωρίς αντίπαλο.....	200
No 52: Γενική συναρμογή, κεφαλιά σε κίνηση προς ακίνητο στόχο. Δύναμη και ακρίβεια χτυπήματος της μπάλας σε ακίνητο στόχο	202

No 53: Ακρίβεια και δύναμη χτυπήματος σε ακίνητο στόχο, τεχνική μετωπικής κεφαλιάς, σουτ με το αδύνατο πόδι.....	204
No 54: Αλληλαγές κατεύθυνσης με την μπάλα σε γρήγορο ρυθμό, παρατηρητικότητα. Υποδοχή της μπάλας με στήθος - μηρό - κουντεπιέ - εξοικείωση με τις τροχιές αυτής, ταχύτητα με την μπάλα.....	206
No 55: Οδήγημα με το εσωτερικό, εξωτερικό και κουντεπιέ, ακρίβεια μεταβίβασης με το εσωτερικό μετά από υποδοχή, τρέξιμο προς την μπάλα και προστασία αυτής.....	208

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 9-10 ΕΤΩΝ

Περιεχόμενα Προπονητικών Μονάδων.....	211
No 1: Υποδοχή σε κίνηση με μπάλα που κυλά σε συνδυασμό με μεταβίβαση με 2 παίκτες που κινούνται πάνω στην τροχιά της μπάλας, υποδοχή σε κίνηση σε συνδυασμό με οδήγημα της μπάλας και μεταβίβαση χωρίς αντίσταση.....	218
No 2: Υποδοχή της μπάλας που κυλά από διαφορετικές γωνίες προσέγγισης, σε συνδυασμό με προσποίηση - μεταβίβαση - ξεμαρκάρισμα και γρήγορη αντίληψη του χώρου.....	220
No 3: Ακρίβεια μεταβίβασης κινούμενου παίκτη σε κινούμενο στόχο (συμπαίκτη) υποδοχή σε κίνηση με διάφορες γωνίες προσέγγισης της μπάλας, αντίληψη χώρου παράλληλα με τις τεχνικές δεξιότητες.....	222
No 4: Υποδοχή και μεταβίβαση με δημιουργία δυσκολότερων συνθηκών (παρουσία παθητικών κινούμενων παικτών, εισαγωγή δεύτερης μπάλας, αντίδραση στην αλληλαγή πορείας της μπάλας στον πάγκο).....	224
No 5: Υποδοχή της μπάλας που κυλά, κινούμενου παίκτη που προσφέρεται σε σωστή θέση για να δεχθεί μεταβίβαση, διαγώνια μεταβίβαση σε κινούμενο παίκτη, διαγώνια μεταφορά της μπάλας και παίκτη με αμοιβαία αλληλαγή θέσεων (συνδυασμός υποδοχής - μεταβίβασης και αίσθησης του χώρου).....	226
No 6: Υποδοχή και μεταβίβαση της μπάλας με αύξηση της δυσκολίας (εύρεση κενού χώρου, αύξηση ταχύτητας, υπεράσπιση κώνων, ταυτόχρονη ύπαρξη 2 μπαλών, διατήρηση της μπάλας με μικρή αντίσταση).....	228
No 7: Παράδοση - παραλαβή της μπάλας σε προκαθορισμένο χώρο, υποδοχή με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού σε συνδυασμό με οδήγημα και μεταβιβάσεις κάθετες και διαγώνιες (χρήση και του αδύνατου ποδιού), με αυξομείωση ρυθμού.....	230
No 8: Συνδυασμός της υποδοχής και της μεταβίβασης με κίνηση προς την μπάλα- αλληλαγή κατεύθυνσης, με αντίληψη του κενού χώρου και εκμάθηση της στήριξης, με αμοιβαία αλληλαγή θέσεων και περιφερειακή όραση για συντονισμό ενεργειών.....	232
No 9: Υποδοχή και μεταβίβαση υπό την πίεση του χρόνου, με διαφορετικές γωνίες προσέγγισης, με αυξημένη ταχύτητα της μπάλας μακριά από τον παίκτη.....	234
No 10: Υποδοχή - πάρσιμο υπό την πίεση αντιπάλου από διαφορετικές γωνίες, προφύλαξη της μπάλας, προσποίηση κατά την υποδοχή, συνδυασμός με γρήγορη επόμενη κίνηση (ντρίμπλα, μεταβίβαση).....	236
No 11: Συνδυασμός υποδοχής και σουτ, ξεμαρκάρισμα και υποδοχής με πλάτη στην εστία, ταχύτητα ενέργειας συνδυάζοντας 3 δεξιότητες (υποδοχή - οδήγημα - σουτ).....	238
No 12: Υποδοχή και γύρισμα προς την εστία από διαφορετικά σημεία, ταχύτητα εκτέλεσης μεταβίβασης - υποδοχής και σουτ σε κίνηση, εισαγωγή σε παιχνίδι 2:1 προς την εστία με παθητικό ή ημιενεργητικό αντιπάλου.....	240
No 13: Συνδυασμός σουτ και υποδοχής με μπάλα στο έδαφος εν κινήσει μετά από μεταβίβαση επιστροφής προς το σουτέρ, προς την πορεία κίνησης του σουτ, με αποφυγή εμποδίων κατά την υποδοχή πριν το σουτ, δημιουργία χώρου για σουτ με αποφυγή αμυντικού.....	242
No 14: Εκμάθηση "κοψίματος" της μπάλας με το εσωτερικό μέρος του ποδιού, αλληλαγές ρυθμού και κατεύθυνσης με τη μπάλα, με αυξημένη συχνότητα εκτέλεσης, με την παρουσία παθητικών αντιπάλων, εκτέλεση με το αδύνατο πόδι.....	244
No 15: Αλληλαγές κατεύθυνσης της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού (δυνατό και αδύνατο πόδι) σε συνδυασμό με την παρουσία παθητικού και ημιενεργητικού αντιπάλου και με άλλες τεχνικές δεξιότητες.....	246
No 16: Κοψίματα" της μπάλας με αυξημένη δυσκολία (ταχύτητα εκτέλεσης, αυξημένη συχνότητα, παρουσία παθητικού και ενεργητικού αντιπάλου).....	248
No 17: "Κόψιμο" με το εξωτερικό μέρος του ποδιού με προοδευτική αύξηση της δυσκολίας.....	250
No 18: Συνδυασμός κοψιμάτων με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού με σουτ, προσποιήσεις και παρουσία αντιπάλου.....	252
No 19: Αλληλαγές κατεύθυνσης με την μπάλα συνδεδεμένες με άλλες διδαχθείσες δεξιότητες. Έμφαση στην ολοκλήρωση των φάσεων με παθητική αντίσταση.....	254
No 20: Επανάληψη των προηγούμενων μαθημάτων με τη χρήση της προπόνησης σταθμών, εκμάθηση της κίνησης των παικτών σε τριγωνική διάταξη, της πλάγιας πάσας ως μέσο ανάπτυξης παιχνιδιού και αποφυγής της επίθεσης μόνο στον κατά μήκος άξονα του γηπέδου.....	256
No 21: Ταχύτητα και ακρίβεια μεταβίβασης και υποδοχής υπό την πίεση του χρόνου, συνδυασμός κοψίματος και μεταβίβασης με συγχρονισμό κινήσεων, διατήρηση της μπάλας σε παιχνίδι 5V1, μπλοκάρισμα της πάσας σε αντίπαλο επιθετικό.....	258
No 22: Έλεγχος της μπάλας στον αέρα με τον ταρσό, με ενδιάμεσο γκοή, με ελεύθερη κατεύθυνση κίνησης, με παθητική αντίσταση (πίεση χώρου) σε συναγωνισμό (πίεση χρόνου).....	260
No 23: Έλεγχος της μπάλας στον αέρα με τον ταρσό με αυξημένη δυσκολία, σε συνδυασμό με σουτ (παθητική παρουσία αντιπάλων ταχύτητα εκτέλεσης).....	262
No 24: Έλεγχος της μπάλας στον αέρα με τον ταρσό με προοδευτική αύξηση της δυσκολίας (πίεση χώρου και χρόνου), σε συνδυασμό με κίνηση, μεταβίβαση, σουτ.....	264
No 25: Επανάληψη των διδαχθέντων στοιχείων - ενδυνάμωση μυών κορμού, διατήρηση της μπάλας, υπό πίεση, εκτέλεση πάσας διεισδυσης, τρέξιμο προς την μπάλα (πίεση της μπάλας του κατόχου), κλείσιμο της διεισδυτικής μεταβίβασης.....	266

No 26: Ντρίμπλα Μάθιους (αλληλαγή εσωτερικού και εξωτερικού μέρους ποδιού), συνδυασμός με μεταβίβαση σε κινούμενο παίκτη ή σουτ.....	268
No 27: Επανάληψη ντρίμπλας Μάθιους, εκμάθηση ντρίμπλας με ψαλίδι, εκμάθηση του πότε πρέπει να ντρίμπλάρω (ατομική επιθετική τακτική), πρωτοβουλία, αυτοσχεδιασμός.....	270
No 28: Προστασία της μπάλας από τον αντίπαλο, ντρίμπλα σε ενεργητικό αμυντικό, με πίεση χρόνου, με προοδευτική αύξηση αντιπάλου, εκμάθηση ατομικής, αμυντικής τακτικής σε παίκτη κάτοχο της μπάλας (θέση σώματος, τζαρτζάρισμα κ.ά.).....	272
No 29: Ατομική επιθετική τακτική παίκτη που δεν έχει μπάλα, (ξεμαρκάρισμα-στήριξη, τρέξιμο στον κενό χώρο, συνθήκες 2:1.....	274
No 30: Ντρίμπλα - ατομική αμυντική τακτική εναντίον κατόχου της μπάλας, στήριξη και συνεργασία για τη διατήρηση της μπάλας.....	276
No 31: Εκμάθηση της μεταβίβασης στο χώρο που "καλεί" ο συμπαίκτης, συνεργασία με το συμπαίκτη (2:0 και 2:1), κινητικότητα.....	278
No 32: Εκμάθηση της σωστής θέσης και γωνίας στήριξης προς τον κάτοχο της μπάλας και της αριθμητικής υπεροχής (2V1) στην εκδήλωση της επίθεσης και της κυκλοφορίας της μπάλας.....	280
No 33: Μονομαχίες (διεκδίκηση - κράτημα μπάλας και μεταβίβαση ή σουτ) ατομική επιθετική και αμυντική τακτική, δημιουργία χώρου για τελείωμα των φάσεων, ντρίμπλα με ενεργητική αντίσταση.....	282
No 34: Παιχνίδι με τα άκρα, έμφαση στις πηλάνιες μεταβιβάσεις και στο τελείωμα των φάσεων μετά από πηλαγιοκοπήσεις.....	284
No 35: Προστασία της μπάλας, τρέξιμο προς την μπάλα και διεκδίκησή της, συνδυασμός μονομαχίας και μεταβίβασης (σέντρας) σε κινούμενο παίκτη, ντρίμπλα - τζαρτζάρισμα.....	286
No 36: Επαναληπτικές ασκήσεις κεφαλιάς με στόχο την ακρίβεια και τη δύναμη (από στάση και κίνηση).....	288
No 37: Γυριστή κεφαλιά, εν στάσει και εν κινήσει, σκοράρισμα με κεφαλιά εν κινήσει, συνδυασμός ξεμαρκάριματος και κεφαλιάς.....	290
No 38: Βελτίωση της δεξιότητας της κεφαλιάς σε στάση και σε κίνηση με την παθητική παρουσία αντιπάλου ή τον περιορισμό του χώρου δράσης.....	292
No 39: Βελτίωση της δεξιότητας της κεφαλιάς (ακρίβεια, δύναμη) με σταδιακά αυξημένη δυσκολία.....	294
No 40: Βελτίωση της δεξιότητας της κεφαλιάς (κατανόηση τροχιάς αυξημένη συχνότητα και ταχύτητα εκτέλεσης, στόχευση στην εστία, τρέξιμο προς την μπάλα).....	296
No 41: Επαναληπτικές ασκήσεις για αφομοίωση των διδαχθέντων τεχνικών δεξιοτήτων.....	298
No 42: Οδήγημα με πίεση χρόνου σε καμπύλη πορεία, συνδυασμός ελέγχου της μπάλας στον αέρα με εναλλαγή δυσκολίας, εκμάθηση ξεμαρκάριματος L και επανάληψη ξεμαρκάριματος V, χειρισμός κατάστασης 1:1 και επανάκτησης μπάλας.....	300
No 43: Γενική και ειδική συναρμογή, (συγχρονισμός ασκήσεων τεχνικής και κίνησης στο χώρο) σε ζεύγη, εκδήλωση επίθεσης 2:0 υπό την πίεση του χρόνου και 3:1 με σκοπό τη δημιουργία χώρου και την εισαγωγή της πηλάνιας πάσας και της επίθεσης από τα άκρα.....	302
No 44: Βελτίωση της τεχνικής της μεταβίβασης με έμφαση στην κίνηση και αντίληψη στο χώρο, εκμάθηση της σπουδαιότητας του "ρημπάουντ" (σκοράρισμα σε β' χρόνο), ανάπτυξη της ατομικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής σε μονομαχίες με ειδικές καταστάσεις.....	304
No 45: Βελτίωση της ταχύτητας εκτέλεσης μεταβίβασης (πίεση αντιπάλου) μετατόπιση παιχνιδιού - εύρεση κενού χώρου για προωθητική μεταβίβαση, παρεμπόδιση πάσας, κάλυψη χώρου, συνδυασμός κεφαλιάς και σουτ, ξεμαρκάρισμα και γρήγορο τελείωμα φάσης.....	306
No 46: Έλεγχος της μπάλας στον αέρα με το μηρό, διατήρηση της μπάλας με πίεση αντιπάλου, συνδυασμός κεφαλιάς και σουτ, συμπεριφορά στην επανάκτηση της μπάλας στις καταστάσεις 2:1.....	308
No 47: Εκμάθηση κοψίματος Κρόιφ, βελτίωση της επιθετικής ανάπτυξης μέσα από καταστάσεις 2V1 υπέρ των επιτιθέμενων, της ακρίβειας της κεφαλιάς, της δημιουργίας χώρου, της ικανότητας των αμυνομένων να παίρνουν την κατάλληλη θέση, για να ανακόπτουν τις μεταβιβάσεις και να μαρκάρουν.....	310
No 48: Βελτίωση του ελέγχου της μπάλας στον αέρα με το μηρό, της κεφαλιάς, της ντρίμπλας με αντίπαλο πίσω, της ανάπτυξης του παιχνιδιού με ισარიθμία (1:1) στην κεντρική περιοχή.....	312
No 49: Εισαγωγή του παιχνιδιού με μία επαφή (σε πρώτο χρόνο), συνδυασμός ζογκλερισμών και μεταβίβασης, 1:1 με πηλάνη στην εστία με ένα βοηθητικό παίκτη, δημιουργία και εκμετάλλευση χώρου (3:3+2 ουδέτεροι).....	314
No 50: Βελτίωση της κίνησης στήριξης στο σωστό χρόνο και χώρο, της, τοποθέτησης στην περιοχή τέρματος και της εκτέλεσής του σε δεύτερο χρόνο (ρημπάουντ), συνδυασμός του 2:1 και του 1:1 στην εξέλιξη της φάσης με έμφαση στην ταχύτητα και αποτελεσματικότητα του τελειώματος.....	316
No 51: Γενική και ειδική συναρμογή.....	318
No 52: Συντονισμός σε συνδυασμό με τεχνική (γενική και ειδική νευρομυϊκή συναρμογή).....	319
No 53: Γενική και ειδική συναρμογή (συντονισμός τρεξίματος και τεχνική).....	320
No 54: Γενική ενδυνάμωση και τεχνική.....	321
No 55: Γενική ενδυνάμωση.....	322

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 11-12 ΕΤΩΝ

Περιεχόμενα Προπονητικών Μονάδων.....	323
No 1: Βελτίωση της κινητικότητας και της μεταβίβασης, της διατήρησης της μπάλας και της πίεσης σε κάτοχο της μπάλας	332
No 2: Συνεργασία 3 παικτών με συνδυασμό μεταβίβασης και κίνησης στον κενό χώρο, βελτίωση της διατήρησης της μπάλας και του μαρκαρίσματος σε παίκτη που βρίσκεται με γυρισμένη την πλάτη στην εστία	334
No 3: Βελτίωση της κινητικότητας χωρίς μπάλα, της απευθείας μεταβίβασης (με 1 επαφή), της κυκλοφορίας της μπάλας, της κάλυψης του συμπαίκτη που πιέζει	336
No 4: Βελτίωση της μεταβίβασης, σε συνθήκες αυξημένης δυσκολίας (της πλάγιας και της διεισδυτικής), καθώς και της κάλυψης του παίκτη που μαρκάρει τον κάτοχο της μπάλας	338
No 5: Ανάπτυξη της δεξιότητας της μεταβίβασης, του ατομικού ξεμαρκαρίσματος, βελτίωση της ταχύτητας εκτέλεσης της ντρίμπλας (πίεση χρόνου), της διατήρησης της μπάλας	340
No 6: Εκμάθηση της διπλής μεταβίβασης "1-2" με έμφαση στη σωστή μεταβίβαση (ακρίβεια-δύναμη) και το ρόλο του παίκτη-τοίχου, της διατήρησης της μπάλας και της ατομικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής.....	342
No 7: Εξάσκηση στην απευθείας μεταβίβαση, στην επιλογή της χρήσης της ντρίμπλας ή του "1-2" της ατομικής επιθετικής (στηρίξη-ξεμαρκάρισμα-ντρίμπλα) και αμυντικής (μαρκάρισμα, εμπόδιση της μεταβίβασης) τακτικής, της διατήρησης της μπάλας	344
No 8: Η βελτίωση του "1-2" σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές δεξιότητες, υπό την πίεση αντιπάλου μέσα σε αγωνιστικό παιχνίδι, καθώς και η ανάπτυξη της ατομικής και αμυντικής τακτικής	346
No 9: Ανάπτυξη της διπλής μεταβίβασης "1-2" με εναλλαγή της έκτασης του χώρου, βελτίωση της μετατόπισης του παιχνιδιού και της ατομικής, αμυντικής και επιθετικής τακτικής.....	348
No 10: Βελτίωση της μεταβίβασης και του οδηγήματος της μπάλας σε συνθήκες αυξημένης δυσκολίας (πίεση χώρου ή χρόνου) σε συνδυασμό με διατήρηση της μπάλας ή γρήγορης εκδήλωσης επίθεσης	350
No 11: Βελτίωση της επιθετικής ανάπτυξης - συνεργασίας 2 ή 3 παικτών με αυξομείωση της αντίστασης και του αριθμού των αμυντικών.....	352
No 12: Βελτίωση του "1-2", της ατομικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής, της διατήρησης της μπάλας, της μετατόπισης του παιχνιδιού, της κάλυψης συμπαίκτη και επικίνδυνου χώρου	354
No 13: Βελτίωση της διατήρησης της μπάλας, της διεισδυτικής πάσας, της αποτελεσματικότητας της επίθεσης σε σχέση 3:1, της αγωνιστικής συμπεριφοράς μετά από χάσιμο ή επανάκτηση της μπάλας.....	356
No 14: Ανάπτυξη της επιθετικής και αμυντικής συμπεριφοράς με υπεραριθμία επιθετικών (προωθητική και διεισδυτική μεταβίβαση, κυρίως στη σχέση 3:1), βελτίωση της υποδοχής με "πάρσιμ" της μπάλας.....	358
No 15: Βελτίωση της μεταβίβασης με συνεχή κινητικότητα, του ατομικού μαρκαρίσματος, της διατήρησης της μπάλας και της γρήγορης εκδήλωσης της επίθεσης	360
No 16: Βελτίωση της διπλής μεταβίβασης "1-2", της τοποθέτησης του αμυντικού και της κάλυψης συμπαίκτη που πιέζει κάτοχο της μπάλας.....	362
No 17: Βελτίωση της δεξιότητας του οδηγήματος της μπάλας υπό την πίεση αντιπάλου, εκμάθηση της αυτοσυγκράτησης και της παρέμβασης του αμυντικού σε μεταβιβάσεις, ενίσχυση και τελειοποίηση της κατάστασης 2:1.....	364
No 18: Βελτίωση της δεξιότητας του οδηγήματος της μπάλας με αυξημένη δυσκολία (ενεργητική αντίσταση αντιπάλου - πίεση χρόνου), ανάπτυξη και εμπέδωση του ατομικού μαρκαρίσματος και ξεμαρκαρίσματος, της δημιουργίας χώρου (δεδιαστικό τρέξιμο) και της εκμετάλλευσής του από συμπαίκτη.....	366
No 19: Βελτίωση της δεξιότητας του οδηγήματος της μπάλας (διατήρηση καλής περιφερειακής όρασης ταχύτητας εκτέλεσης, εναλλαγή ρυθμού και επιφανειών επαφής με την μπάλα, χειρισμός σε μικρούς χώρους παρουσία παικτών), της παρεμπόδισης διεισδυτικής μεταβίβασης της διατήρησης της μπάλας και το ατομικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής ...	368
No 20: Βελτίωση του οδηγήματος της μπάλας με προοδευτικά αυξανόμενη δυσκολία συνεργασίας 2 αμυντικών για την παρεμπόδιση προωθητικής μεταβίβασης	370
No 21: Βελτίωση του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, ενίσχυση του "1-2" της ντρίμπλας, της δημιουργίας χώρου, της διατήρησης της μπάλας, της πίεσης και της κάλυψης συμπαίκτη.....	372
No 22: Έλεγχος της μπάλας στον αέρα (αυξημένη δυσκολία), εξάσκηση στην αμυντική και επιθετική συμπεριφορά στο 3:2, εκμάθηση της δημιουργίας αριθμητικής υπεροχής	374
No 23: Βελτίωση του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της υποστήριξης συμπαίκτη, του ξεμαρκαρίσματος, της κάλυψης.....	376
No 24: Βελτίωση της δεξιότητας της μεταβίβασης στον κενό χώρο, του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της συνεργασίας 2 αμυντικών (αρμοδιότητα μαρκαρίσματος ή κάλυψης)	378
No 25: Βελτίωση της μεταβίβασης, της υποδοχής και του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της διατήρησης της μπάλας με αυξομειώσεις δυσκολίας και της γρήγορης εκδήλωσης επιθέσεων	380
No 26: Βελτίωση του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, με τη παρουσία αντιπάλων, εξάσκηση στις μονομαχίες, εκμάθηση του αμυντικού βάθους σε υποομάδα των 3 παικτών	382
No 27: Βελτίωση της κοντινής μεταβίβασης υπό πίεση, του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της διεισδυτικής μεταβίβασης, της ντρίμπλας, της διπλής μεταβίβασης "1-2"	384
No 28: Ανάπτυξη του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της διεισδυτικής μεταβίβασης και της υποδοχής υπό πίεση, της ντρίμπλας και βελτίωση της ατομικής κατοχής - ξεμαρκαρίσματος και μαρκαρίσματος, και της συνεργασίας (αμυντικής και επιθετικής) σε καταστάσεις 3:2 και 2:2.....	386

No 29: Βελτίωση της κάλυψης χώρου, της αμυντικής και επιθετικής συμπεριφοράς στο 1:1 του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, του σκοραρίσματος υπό πίεση (χρόνου ή αντιπάλου)	388
No 30: Βελτίωση του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της διατήρησης της μπάλας, της διεισδυτικής μεταβίβασης, της τακτικής των υποομάδων (1:1-4:4)	390
No 31: Βελτίωση της υποδοχής της μπάλας με το στήθος, του σουτ με και χωρίς αντίσταση αντιπάλου, της ικανότητας αντίδρασης σε επαναφορά της μπάλας μετά από απόκρουση τερματοφύλακα ("ρημπάουντ")	392
No 32: Βελτίωση της υποδοχής με το στήθος, της συνεργασίας και της δημιουργίας χώρου ενός επιτιθέμενου για τη διείσδυση ενός μέσου	394
No 33: Βελτίωση της υποδοχής της μπάλας στον αέρα υπό την πίεση αντιπάλου, του σουτ υπό συνθήκες αυξημένης δυσκολίας, ανάπτυξη της ποδοσφαιρικής ευφυΐας του παίκτη	396
No 34: Βελτίωση της υποδοχής με το στήθος, υπό πίεση, του σκοραρίσματος σε καταστάσεις τετ-α-τετ, 3:1, 3:2 και 3:3 της διατήρησης της μπάλας σε παιχνίδι 2:2+1	398
No 35: Βελτίωση της υποδοχής της μπάλας στον αέρα με την ενεργητική αντίσταση αντιπάλου, συνδυασμός με χτύπημα βολέ, σουτ με εσωτερικό μετατάρσιο, επεξεργασία και επίλυση καταστάσεων 1:1-3:3	400
No 36: Υποδοχή της μπάλας μετά από αναπήδηση, βελτίωση του σκοραρίσματος μετά από "περιττή" μεταβίβαση ή παιχνίδι από τα άκρα	402
No 37: Βελτίωση χτυπήματος με το εσωτερικό μετατάρσιο (φάητσο), "σκαφτής" μεταβίβασης παιχνιδιού από τα άκρα	404
No 38: Βελτίωση χτυπήματος βολέ, κοντινών μεταβιβάσεων, συνεργασίας πλάγιων και κεντρικών παικτών στην εκδήλωση επίθεσης από τα άκρα	406
No 39: Βελτίωση του χτυπήματος βολέ μετά από αναπήδηση της μπάλας, της εκδήλωσης επίθεσης από τα άκρα, της διατήρησης της μπάλας με προοδευτική αύξηση της δυσκολίας	408
No 40: Βελτίωση του χτυπήματος βολέ, του χτυπήματος με το εσωτερικό μετατάρσιο, της υποδοχής υπό πίεση, του σκοραρίσματος μετά από πηλαγιοσκόπηση και πίεση αμυντικών	410
No 41: Βελτίωση του παιχνιδιού με 1 επαφή της μπάλας, της δεξιότητας της κεφαλιάς, του "κοψίματος" με προσποίηση βηματισμού, του σουτ με στροφή κορμού, του παιχνιδιού από τα άκρα	412
No 42: Βελτίωση της δεξιότητας της απευθείας μεταβίβασης, της κεφαλιάς, της υποδοχής υπό πίεση, της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τακτικής	414
No 43: Βελτίωση της δεξιότητας της κεφαλιάς, της υποδοχής της μπάλας στον αέρα υπό πίεση, της αντεπίθεσης και της κυκλοφορίας της μπάλας	416
No 44: Βελτίωση του παιχνιδιού με 1 επαφή της μπάλας, της δεξιότητας της κεφαλιάς με άλημα, της ντρίμπλας σε κατάσταση ολιγαριθμίας, του σκοραρίσματος στη σχέση 2:1, της ανάπτυξης της διεισδυτικής μεταβίβασης και της αντεπίθεσης	418
No 45: Βελτίωση της δεξιότητας της γυριστής κεφαλιάς, της απευθείας μεταβίβασης, της αντεπίθεσης, ανάπτυξη της στήριξης σε συμπαίκτη - κάτοχο της μπάλας	420
No 46: Βελτίωση της ντρίμπλας, της αμυντικής και επιθετικής συμπεριφοράς σε καταστάσεις 2:1, 2:2 και 3:3	422
No 47: Βελτίωση της δεξιότητας της ντρίμπλας υπό πίεση, της μεταβίβασης και της υποδοχής υπό συνθήκες αυξημένης δυσκολίας, του σκοραρίσματος σε συσχετισμούς παικτών 2:2 ή 3:2	424
No 48: Βελτίωση της δεξιότητας του "κοψίματος" της μπάλας και του σουτ υπό πίεση, ανάπτυξη του παιχνιδιού σε τριγωνική διάταξη και της ατομικής τακτικής σε συσχετισμούς παικτών 2:2 ή 3:3	426
No 49: Βελτίωση της υποδοχής κεντρικού παίκτη υπό πίεση, του σουτ υπό την ενεργητική αντίσταση αμυντικού, της γρήγορης αλλαγής καθηκόντων των παικτών μετά από αλλαγή κατοχής της μπάλας, της ανάπτυξης της επίθεσης και του pressing σε συσχετισμό παικτών 3:2	428
No 50: Εκμάθηση διπλού μαρκαρίσματος σε αριθμητική υπεροχή της άμυνας, βελτίωση της ατομικής τακτικής, της υποδοχής κεντρικού αμυντικού υπό πίεση, της εκδήλωσης επίθεσης σε συσχετισμούς 2:1, 2:2 και 3:2	430
No 51: Ειδική συναρμογή - συντονισμός	432
No 52: Ειδική συναρμογή και συντονισμός	434
No 53: Ειδική συναρμογή και συντονισμός	436
No 54: Ειδική συναρμογή και συντονισμός	438
No 55: Ειδική συναρμογή και συντονισμός	440

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 13-14 ΕΤΩΝ

Περιεχόμενα Προπονητικών Μονάδων	443
No 1: Βελτίωση του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της ανάπτυξης του παιχνιδιού, της αμυντικής συμπεριφοράς σε απρόβλεπτες καταστάσεις, του γρήγορου τελειώματος των φάσεων	448
No 2: Βελτίωση του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της διατήρησής της, της διείσδυσης και της επιθετικής και αμυντικής τακτικής (ατομικής και υποομάδων)	450
No 3: Βελτίωση του ελέγχου της μπάλας στον αέρα, της παρεμπόδισης διεισδυτικών μεταβιβάσεων και σουτ, της αμυντικής και επιθετικής συμπεριφοράς (τακτική υποομάδων)	452
No 4: Εξάσκηση στις μακρινές μεταβιβάσεις, στο παιχνίδι με 1 επαφή, στο pressing, στη διατήρηση της μπάλας και στη αντεπίθεση	454
No 5: Βελτίωση της δεξιότητας της κεφαλιάς υπό πίεση, της κάλυψης χώρου, της εξάσκησης στο "1-2" στην ατομική αμυντική και επιθετική συμπεριφορά, και στη τακτική υποομάδων	456

No 6: Βεητίωση της δεξιότητας της κεφαλιάς με άημα υπό πίεση, της συνεργασίας αμυντικών, κεντρικών και επιθετικών παικτών, της διατήρησης της μπάλας, της μετατόπισης του παιχνιδιού, του σκοραρίσματος, και της κάλυψης χώρου	458
No 7: Βεητίωση της δεξιότητας του σουτ, της γρήγορης αηηαγής από την άμυνα στην επίθεση και αντιστρόφως, της αντεπίθεσης μετά από επανάκτηση της μπάλας και της ανάπτυξης του παιχνιδιού με αριθμητική υπεροχή των επιτιθέμενων	460
No 8: Βεητίωση της δεξιότητας της μακρινής μεταβίβασης, της διατήρησης της μπάλας της κινητικότητας και της τριγωνικής διάταξης, της άμυνας προσανατολισμένης στην μπάλα	462
No 9: Βεητίωση της δεξιότητας της μακρινής μεταβίβασης, της υποδοχής υπό πίεση, της αμυντικής και επιθετικής συμπεριφοράς (ατομικής ή υποομάδων), του γρήγορου "περάσματος" από την άμυνα στην επίθεση και της εκδήλωσης επιθέσεων από τα άκρα	464
No 10: Βεητίωση της υποδοχής και της μεταβίβασης υπό πίεση, του σουτ βοηέ, της ντρίμπλας, της πίεσης στην άμυνα, της κυκλοφορίας της μπάλας, και της εκδήλωσης της επίθεσης από τα άκρα.....	466
No 11: Βεητίωση της υποδοχής στον αέρα υπό πίεση, της αηηαγής παιχνιδιού, της απευθείας μεταβίβασης, της ανάπτυξης από τα άκρα, της ατομικής τακτικής και της τακτικής των υποομάδων.....	468
No 12: Βεητίωση όλων των χτυπημάτων με τη μπάλα, εξάσκηση στη κίνηση στον κενό χώρο, της απώθησης, της πίεσης και της κάλυψης στο αμυντικό παιχνίδι.....	470
No 13: Βεητίωση της δεξιότητας της υποδοχής σε μπάλα που αναπηδά, στην ντρίμπλα υπό την πίεση του χώρου και του χρόνου, της επιθετικής ανάπτυξης από τα άκρα, της διατήρησης της μπάλας, του γρήγορου "τεηειώματος" από την κεντρική ζώνη	472
No 14: Βεητίωση των κοντινών μεταβιβάσεων, του σουτ σε συνδυασμό με "κοψίματα" του σκοραρίσματος υπό την πίεση του χώρου και του χρόνου, της επιθετικής και αμυντικής εφαρμογής του "ρόμβου", της αηηαγής καθηκόντων σε αηηαγή κατόχου της μπάλας	474
No 15: Βεητίωση των κοντινών μεταβιβάσεων, του σουτ, της κάλυψης χώρου, της κυκλοφορίας της μπάλας με περιορισμό επαφών, της τακτικής των υποομάδων.....	476
No 16: Ειδική συναρμογή - τεχνική.....	478
No 17: Ειδική συναρμογή - συντονισμός	480
No 18: Συντονισμός - Τεχνική - Τακτική	482
No 19: Συνδυασμός ασκήσεων συντονισμού με τεχνικοτακτικές ασκήσεις και με μικρότερη μπάλα.....	484
No 20: Συναγωνιστικές ασκήσεις συντονισμού σε συνδυασμό με τεχνικές δεξιότητες	486
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 15-16 ΕΤΩΝ	
Περιεχόμενα Προπονητικών Μονάδων.....	489
No 1: Βεητίωση του ηέηγχου της μπάλας στον αέρα, της επιθετικής ανάπτυξης, της διατήρησης της μπάλας, των τεηειωμάτων των φάσεων με 1 επαφή.....	492
No 2: Βεητίωση του οδηγήματος της μπάλας, της υποδοχής, της σέντρας, της ανάπτυξης του παιχνιδιού, της διατήρησης της μπάλας, της αντεπίθεσης.....	494
No 3: Βεητίωση του σουτ, της προστασίας της μπάλας, της διατήρησης της μπάλας, του σκοραρίσματος, της γρήγορης αηηαγής καθηκόντων από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα	496
No 4: Βεητίωση της μεταβίβασης, της διατήρησης της μπάλας, του πρέσσιγκ, του παιχνιδιού από τα άκρα, της συνόχης	498
No 5: Βεητίωση της μεταβίβασης με μία επαφή, της διατήρησης της μπάλας, της αμυντικής συμπεριφοράς, της γρήγορης επανάκτησης της μπάλας	500
No 6: Βεητίωση των μακρινών μεταβιβάσεων, της υποδοχής, του πρέσσιγκ, της επιθετικής συνεργασίας των χαφ και των φορ, της γρήγορης εκδήλωσης επιθετικών ενεργειών.....	502
No 7: Βεητίωση της μεταβίβασης, της υποδοχής, των διεισδυτικών μεταβιβάσεων, της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τακτικής, της αμυντικής συμπεριφοράς στη ζώνη	504
No 8: Βεητίωση των τεχνικών δεξιοτήτων, των τελικών μεταβιβάσεων, της ατομικής επιθετικής και αμυντικής τακτικής, της γρήγορης αηηαγής ρόλων από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα	506
No 9: Βεητίωση της διεισδυτικής μεταβίβασης, της υποδοχής, της διατήρησης της μπάλας, του σκοραρίσματος, του πρέσσιγκ, των επιστροφών	508
No 10: Βεητίωση της υποδοχής, των τεηειωμάτων των φάσεων, της ανάπτυξης παιχνιδιού υπό πίεση, της εκδήλωσης επίθεσης από τα άκρα	510
No 11: Βεητίωση της ντρίμπλας, της μετατόπισης του παιχνιδιού, της ικανότητας για σκοράρισμα, της διάσπασης της άμυνας από την κεντρική ζώνη.....	512
No 12: "Βεητίωση της δεξιότητας της ντρίμπλας και του σουτ σε καταστάσεις υπεραριθμίας των αντιπάλων"	514
No 13: Βεητίωση της υποδοχής, του σουτ, της ντρίμπλας, της κάλυψης χώρου, της αηηαγής της αγωνιστικής συμπεριφοράς από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα, της διατήρησης της μπάλας, της αντεπίθεσης, των επιστροφών.....	516
No 14: Βεητίωση της συμπεριφοράς στις μονομαχίες, του σουτ, της μεταβίβασης με 1 επαφή, της ταχύτητας παιχνιδιού, της ποδοσφαιρικής ευφυίας με μεταβαηηόμενες συνθήκες"	518
No 15: Βεητίωση της κεφαλιάς, της αγωνιστικής συμπεριφοράς στις σέντρες, στα τεηειώματα των φάσεων, της διατήρησης της μπάλας, της συνόχης	520

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - ΤΑΚΤΙΚΗ - ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ - ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	
4.1. Βασικά στοιχεία διδασκαλίας της τακτικής (στο ποδόσφαιρο).....	523
4.2 Η Καθοδήγηση του προπονητή - Το "Χτίσιμο" της ομάδας.....	532
4.3. Η διδασκαλία του συστήματος 3-5-2	538
4.4. Η διδασκαλία του συστήματος 4-4-2	572
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ -	
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ	
5.1. Πρόγραμμα προετοιμασίας στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο	615
5.2. Προετοιμασία.....	621
5.3. Ενδεικτικό πρόγραμμα αγωνιστικής περιόδου με παιχνίδι από Κυριακή σε Κυριακή - Ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο	632
5.4. Προπόνηση προαγωνιστικής περιόδου ηλικίας 13-14 και 15-16 ετών	705
5.5. Ενδεικτικές ασκήσεις προπόνησης του Τερματοφύλακα στο Ερασιτεχνικό Ποδόσφαιρο	713
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 - ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	
A. ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	721
6.1. Προαγωνιστικός έλεγχος στους αθλητές.....	721
6.2. Βασικά στοιχεία διατροφής στο ποδόσφαιρο.....	723
6.2.1 Διατροφή γυναικών και ποδόσφαιρο.....	726
6.2.2 Διατροφή παιδιών και ποδόσφαιρο	727
6.3 Τραυματισμοί στο χώρο του σχολείου και στο γήπεδο. Άμεση αντιμετώπιση - Πρώτες βοήθειες	729
6.4 Ντόπινγκ.....	737
6.5. Ποδόσφαιρο και άηθοι παράγοντες	739
6.5.1. Ποδόσφαιρο και κάπνισμα	739
6.5.2. Οινοπνευματώδη ποτά.....	740
6.5.3. Διαμονή - ύπνος.....	740
6.5.4 Ταξίδια και βιοηολογικό ρολόι	740
6.5.5. Προπόνηση σε συνθήκες ψύχους και σε θερμό περιβάλλον	740
B. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ	743
A. Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων	743
B. Ενδεικτικά τεστ αξιολόγησης τεχνικών δεξιοτήτων για νέους παίκτες	745
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 753	