

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό μέρος

Πρόλογος της Ελληνικής Έκδοσης	11
Κλιμάκωση των Βημάτων για Επιτυχία στο Ποδόσφαιρο	12
Το άθλημα του Ποδοσφαίρου.....	13
Το Γήπεδο του Ποδοσφαίρου.....	15
Εξοπλισμός	16
Κανονισμοί του Παιχνιδιού.....	17
Παραβιάσεις των Κανονισμών και Κυρώσεις	19
Προθέρμανση και Αποθεραπεία.....	23
Σημεία Κλειδιά για την Κατανόηση των Σχημάτων	24

Βήμα 1. Ντριμπλάρισμα, Φύλαγμα και Τάκλιν.....

Δεξιότητες Ντριμπλάρισματος.....	26
Ασκήσεις Υπερνίκησης Ενός Αντιπάλου. Ασκήσεις Ντριμπλάρισματος	
Άσκηση 1. Στάλομ Ντριμπλάρισματος.....	27
Άσκηση 2. Ξεπέρασμα ενός Παθητικού Αντιπάλου.....	28
Άσκηση 3. Παιχνίδι από Γραμμή σε Γραμμή.....	29
Άσκηση 4. Σκοράρισμα Μόνο με Ντριμπλάρισμα.....	30
Άσκηση 5. Ντριμπλάρισμα Τακτικής	30
Ντριμπλάρισμα για το Στενό Έλεγχο της Μπάλας.....	31
Ασκήσεις Ντριμπλάρισματος για Έλεγχο	
Άσκηση 1. Ντρίμπλα Χωρίς Αντίπαλο.....	33
Άσκηση 2. Από Κώνο σε Κώνο	33
Άσκηση 3. Αποφυγή της Διεκδίκησης	34
Ντριμπλάρισμα με Ταχύτητα.....	35
Ασκήσεις Ντριμπλάρισματος με Ταχύτητα	
Άσκηση 1. Σκυταλοδρομία Γρήγορης Ντρίμπλας	36
Άσκηση 2. Πρώτος στη Μεγάλη Περιοχή.....	37
Άσκηση 3. Επίθεση ή Άμυνα.....	37
Δεξιότητες Φυλάγματος της Μπάλας	38
Ασκήσεις για το Φύλαγμα της Μπάλας	
Άσκηση 1. Κατοχή της Μπάλας: Ένας με Έναν	40
Άσκηση 2. Επιδέξια αποφυγή της «Παγίδας» (double team).....	41
Άσκηση 3. Όλοι Εναντίον Όλων	41
Δεξιότητες Διεκδίκησης-Τάκλιν στην Μπάλα.....	42
Ασκήσεις Τάκλιν	
Άσκηση 1. Τάκλιν Μπλοκαρίσματος	46

Άσκηση 2. Παρεμπόδιση της Διείσδυσης.....	47
Άσκηση 3. Τάκλιν σε Όλους.....	48
4. Τάκλιν Γλιστρήματος.....	48
Αξιολόγηση για Ντριμπλάρισμα, Φύλαγμα και Τάκλιν	49
Βήμα 2. Μεταβίβαση (Πάσα) και Υποδοχή Συρτών Μπαλιών	51
Μεταβίβαση Συρτών Μπαλιών.....	52
Ασκήσεις Μεταβίβασης Πάνω στο Έδαφος	
Άσκηση 1. Στον Τοίχο και Πίσω.....	56
Άσκηση 2. Αστραπιαία Φωτιά.....	57
Άσκηση 3. Πάσα και Ακολουθήση.....	58
Άσκηση 4. Έξι εναντίον ενός Κράτημα σε Απόσταση (κορόιδο).....	59
Άσκηση 5. Μεταβίβαση μέσα στον Κύκλο.....	59
Άσκηση 6. Συνδυασμός Ένα-Δύο μέσα στην Περιοχή.....	60
Άσκηση 7. Παιχνίδι με Πολλαπλές Πόρτες	61
Άσκηση 8. Πάσες σε ζευγάρια.....	61
Άσκηση 9. Κυνήγι «Αλεπούδων».....	62
Άσκηση 10. Συνδυασμός με Κινούμενους Στόχους.....	63
Υποδοχή Συρτών Μπαλιών.....	64
Ασκήσεις Υποδοχής Συρτών Μπαλιών	
Άσκηση 1. Χορευτικά Πόδια.....	68
Άσκηση 2. Γύρνα και Παίξε.....	68
Άσκηση 3. Παιχνίδι Κατοχής με Δύο Αγγίγματα.....	69
Άσκηση 4. Έλεγχος Υπό Πίεση.....	70
Άσκηση 5. Βρες τον Ανοιχτό Παίκτη	70
Άσκηση 6. Τρεις-Τρεις-Τρεις.....	71
Αξιολόγηση για τις Συρτές Μπαλιές	72
Βήμα 3. Μεταβίβαση και Υποδοχή Εναέριων Μπαλιών	75
Εκτέλεση Εναέριων Μπαλιών	75
Η Κοφτή Εναέρια Πάσα.....	75
Η Εναέρια Πάσα με το Κουντεπιέ.....	77
Ασκήσεις Εναέριας Μεταβίβασης	
Άσκηση 1. «Κόψιμο» στο Στήθος.....	78
Άσκηση 2. Πάσα από Κάτω και «Κόψιμο» προς τα Πάνω	79
Άσκηση 3. «Κόψιμο» στον Κεντρικό Παίκτη	80
Άσκηση 4. Μόνο Ψηλές Μπαλιές.....	80
Άσκηση 5. Αλλαγή του Σημείου Επίθεσης.....	81
Υποδοχή Εναέριων Μπαλιών.....	82
Υποδοχή με το Κουντεπιέ	82

Υποδοχή με το Μηρό.....	84
Υποδοχή με το Στήθος.....	85
Υποδοχή με το Μέτωπο.....	87
Ασκήσεις Υποδοχής Εναέριων Πασών	
Άσκηση 1. Ατομικά Ανεβοκατεβάσματα της Μπάλας.....	88
Άσκηση 2. Δύο Επαφές, Μάζεμα και Επιστροφή.....	89
Άσκηση 3. Γρήγορη «Πυρκαγιά», Υποδοχή και Επιστροφή.....	89
Άσκηση 4. Πέταγμα, Υποδοχή και Πιάσιμο για Σκοράρισμα.....	90
Άσκηση 5. Βόλει Ομάδων.....	91
Αξιολόγηση για τις Εναέριες Μπαλιές.....	92
Βήμα 4. Επικράτηση στο Ψηλό Παιχνίδι.....	95
Κεφαλιά με Άλμα.....	96
Ασκήσεις Κεφαλιάς με Άλμα	
Άσκηση 1. Ανεβοκατέβασμα της Μπάλας με Συμπαίκτη.....	98
Άσκηση 2. Άλμα και Κεφαλιά σε μια Στατική Μπάλα.....	98
Άσκηση 3. Κεφαλιά σε Ζευγάρια.....	99
Άσκηση 4. Επαναλαμβανόμενες Κεφαλιές.....	99
Άσκηση 5. Πέταγμα, Κεφαλιά, και Πιάσιμο για Σκοράρισμα.....	100
Άσκηση 6. Αγώνας Κεφαλιάς Μπροστά-Πίσω-Μπροστά.....	101
Άσκηση 7. Κεφαλιές με Μετακίνηση.....	101
Άσκηση 8. Κεφαλιές από Άκρη σε Άκρη.....	102
Άσκηση 9. Σκοράρισμα μόνο με Κεφαλιές (με Ουδέτερους Παίκτες).....	103
Κεφαλιά με «Βουτιά».....	104
Ασκήσεις Κεφαλιάς με «Βουτιά»	
Άσκηση 1. Κεφαλιές με «Βουτιά» με Συμπαίκτη.....	105
Άσκηση 2. Κεφαλιές με «Βουτιά» σε Τριάδα.....	106
Άσκηση 3. Συναγωνισμός στις Κεφαλιές με «Βουτιά».....	106
Άσκηση 4. Σκοράρισμα με Κεφαλιές με «Βουτιά».....	107
Απαλή Κεφαλιά.....	107
Ασκήσεις Απαλής Κεφαλιά	
Άσκηση 1. Απαλές Κεφαλιές από Άκρη σε Άκρη.....	109
Άσκηση 2. Απαλές Κεφαλιές προς το Τέρμα.....	109
Αξιολόγηση για την Κεφαλιά.....	110
Βήμα 5. Σουτάρισμα για Τελείωμα της Επίθεσης.....	113
Το Σουτ με τον Ταρσό (Κουντεπιέ).....	113
Ασκήσεις Σουτ Οδηγήματος με το Κουντεπιέ	
Άσκηση 1. Χτύπημα του Στόχου.....	115
Άσκηση 2. Σκοράρισμα Μέσω του Κεντρικού Τέρματος.....	116

Άσκηση 3. Συνδυασμός Με τον Στόχο και Σκοράρισμα	116
Άσκηση 4. Επανάληψη Σουταρίσματος μέσα στη Μεγάλη Περιοχή.....	117
Άσκηση 5. Σερβίς και Σουτ.....	118
Άσκηση 6. Σκοράρισμα ύστερα από Ντρίμπλα	119
Άσκηση 7. Αγώνας για Σκοράρισμα Δύο εναντίον Δύο.....	119
Άσκηση 8. Σκοράρισμα από Απόσταση.....	120
Άσκηση 9. Παιχνίδι Σκοραρίσματος Παγκοσμίου Κυπέλλου.....	121
Σουτ Βολέ	122
Σουτ με Πλήρες Βολέ.....	122
Σουτ Μισό-Βολέ.....	123
Σουτ Πλάγιου-Βολέ	125
Ασκήσεις Σουτ Βολέ	
Άσκηση 1. Βολέ με Συμπαίκτη	126
Άσκηση 2. Ρίψη και Βολέ στο Τέρμα	126
Άσκηση 3. Σκοράρισμα από Πλάγια Βολέ.....	127
Άσκηση 4. Παιχνίδι με Σουτ Βολέ.....	128
Σουτ με Κλίση.....	129
Ασκήσεις για Σουτ με Κλίση	
Άσκηση 1. Εξάσκηση σε Στόχο	131
Άσκηση 2. Μπαλιές με Κλίση από Στιγμένες Φάσεις.....	131
Άσκηση 3. Σουτ με Κλίση Μέσα στο Παιχνίδι	132
Αξιολόγηση για το Σουτ.....	133
Βήμα 6. Τερματοφύλακας	135
Θέση Ετοιμότητας	136
Υποδοχή Συρτών Μπαλιών.....	137
Πιάσιμο από Στάση	137
Πιάσιμο στο Πλάι.....	138
Εκτίναξη προς τα Μπρος	139
Άσκηση 1. Άσκηση Πιασίματος από Στάση.....	140
Άσκηση 2. Πιάσιμο «Φτυαρίσματος» και Αλλαγή Γραμμών.....	141
Άσκηση 3. Πιάσιμο Μπαλιάς στο Πλάι.....	142
Άσκηση 4. Εκτίναξη προς τα Μπρος για Πιάσιμο της Μπάλας.....	142
Άσκηση 5. Πιάσιμο με Εκτίναξη προς τα Μπρος	143
Άσκηση 6. Πόλεμος Τερματοφυλάκων με Συρτές Μπάλες	143
Υποδοχή Εναέριων Μπαλιών.....	144
Σουτ Μεσαίου Ύψους.....	144
Ασκήσεις Υποδοχής Σουτ Μεσαίου Ύψους	
Άσκηση 1. Βολέ προς το Συμπαίκτη Παρτενέρ.....	146

Άσκηση 2. Πιάσιμο, Στροφή και Πιάσιμο Ξανά.....	146
Άσκηση 3. Μάζεμα Μπαλιών Μεσαίου Ύψους.....	147
Σουτ στο Ύψος του Στήθους και του Κεφαλιού.....	147
Ασκήσεις Υποδοχής Σουτ στο Ύψος του Στήθους και του Κεφαλιού	
Άσκηση 1. Το Πιάσιμο σε σχήμα W.....	149
Άσκηση 2. Πέταγμα και Πιάσιμο με το ΧΜΚ (χέρια, μάτια, κεφάλι).....	149
Άσκηση 3. Πιάσιμο Μπαλιών στο Ύψος του Στήθους και του Κεφαλιού.....	150
Ψηλές Μπαλιές και Σέντρες.....	151
Ασκήσεις Υποδοχής Ψηλών Μπαλιών και Σεντρών	
Άσκηση 1. Μάζεμα της Ψηλής Μπαλιάς.....	152
Άσκηση 2. Ψηλές Μπαλιές από Πλευρά σε Πλευρά.....	153
Άσκηση 3. Προπόνηση σε Ψηλές Μπαλιές με Πίεση.....	153
Άσκηση 4. Πιάσιμο Σεντρών.....	154
Ψηλές Μπαλιές Αδύνατο να Πιαστούν.....	155
Ασκήσεις Αντιμετώπισης Ψηλών Μπαλιών που δεν Πιάνονται	
Άσκηση 1. Διώξιμο με Δύο Γροθιές.....	160
Άσκηση 2. Διώξιμο με Μία Γροθιά.....	160
Άσκηση 3. Διώξιμο με Δύο Γροθιές Πάνω από Έναν Αντίπαλο.....	161
«Βουτιά» για πιάσιμο.....	162
Άσκηση «Βουτιάς»	
1. «Βουτιά» από τα Γόνατα.....	163
2. «Βουτιά» για Πιάσιμο μιας Συρτής Μπαλιάς.....	164
3. Πέταγμα από Πλευρά σε Πλευρά.....	164
4. Πόλεμος Τερματοφυλάκων.....	165
Μοίρασμα της Μπάλας.....	165
Ρολάρισμα.....	166
Πέταγμα-Ρίψη.....	167
Κλότσημα.....	168
Ασκήσεις Μοιράσματος από τον Τερματοφύλακα	
Άσκηση 1. Ρίψη στο Στόχο.....	170
Άσκηση 2. Κλότσημα στο Στόχο.....	171
Άσκηση 3. Κύκλος Μοιράσματος.....	171
Αξιολόγηση για τον Τερματοφύλακα.....	172
Βήμα 7. Επικράτηση στο Συναγωνισμό Ένας Εναντίον Ενός.....	175
Τακτικές Ατομικής Επίθεσης.....	175
Διατήρησε την Κατοχή της Μπάλας.....	176
Γύρνα, για να Έχεις Μπροστά το Αντίπαλο Τέρμα.....	176
Διείσδυσε με την Μπάλα.....	177

Ασκήσεις Ατομικής Επίθεσης	
Άσκηση 1. Κατοχή Ενός εναντίον Ενός	178
Άσκηση 2. Στροφή Πάνω στον Αμυντικό.....	179
Άσκηση 3. Διείσδυση σε Στημένη Άμυνα (σε διαφορετικά επίπεδα)	179
Άσκηση 4. Ένας εναντίον Ενός σε ένα Κεντρικό Τέρμα.....	180
Άσκηση 5. Παιχνίδι με Τέσσερα Τέρματα.....	181
Τακτικές Ατομικής Άμυνας.....	182
Ανάλαβε Κατάλληλη Θέση Μαρκαρίσματος	182
Προσδιόρισε την Κατάλληλη Απόσταση Μαρκαρίσματος	183
«Κλείσε» το Χώρο.....	184
Παρεμπόδισε το Γύρισμα.....	184
Οδήγησε και Απόκρουσε	185
Εκτέλεση Τάκλιν	185
Ασκήσεις Ατομικής Άμυνας	
Άσκηση 1. Υπεράσπιση της Τελικής Γραμμής	185
Άσκηση 2. Παρεμπόδιση του Γυρίσματος.....	186
Άσκηση 3. Προστατευτικό Γάντι.....	187
Άσκηση 4. Παιχνίδι Μαρκαρίσματος Ενός εναντίον Ενός	187
Αξιολόγηση για τις Ατομικές Τακτικές.....	189
Βήμα 8. Επίθεση ως Υποομάδα.....	191
Υποστήριξη Υποομάδας.....	192
Ασκήσεις Υποστήριξης στην Επίθεση	
Άσκηση 1. Κατοχή σε Τρίγωνο (Τρεις εναντίον Ενός).....	194
Άσκηση 2. Παιχνίδι Υποστήριξης σε Τέσσερις Πλευρές.....	194
Άσκηση 3. Κατοχή με Διεισδυτικές Πάσες.....	195
Άσκηση 4. Τέσσερις εναντίον Δύο σε Διπλό Τετράγωνο (Συν Δύο)	196
Πάσα Δίνω και Παίρνω ή Πάσα Τοίχου (Give and Go).....	197
Διπλή Πάσα.....	199
Ασκήσεις Πάσας Τοίχου (1-2) και Διπλής Πάσας	
Άσκηση 1. Παίξιμο στον Τοίχο	200
Άσκηση 2. Δύο με Έναν μέσα σε Τετράγωνο	200
Άσκηση 3. Δύο με Έναν προς την Τελική Γραμμή	201
Άσκηση 4. Παιχνίδι Αντεπίθεσης Δύο με Έναν (συν ένας)	201
Άσκηση 5. Παιχνίδι Ολιγάριθμων Ομάδων με Πολλαπλές Επιλογές Σκοραρίσματος..	202
Παράδοση-παραλαβή της Μπάλας	203
Επικάλυψη (Όβερλαπ).....	204
Ασκήσεις στις Παραλαβές και Όβερλαπ (επικαλύψεις)	
Άσκηση 1. Πολλαπλές Παραλαβές της Μπάλας	205

Άσκηση 2. Κάνε Όβερλαπ (Επικάλυψη) στην Πάσα σου	205
Άσκηση 3. Παραλαβή και Σκοράρισμα.....	206
Άσκηση 4. Όβερλαπ Τριών Παικτών στα Πλάγια.....	207
Αξιολόγηση για την Επίθεση Υποομάδων.....	208
Βήμα 9. Άμυνα ως Υποομάδα	209
Πίεση, Κάλυψη και Ισορροπία.....	209
Ο Πρώτος Αμυντικός	210
Ο Δεύτερος Αμυντικός (Κάλυψης).....	210
Ασκήσεις Αμυντικής Πίεσης και Κάλυψης	
Άσκηση 1. Παιχνίδι Δύο με Δύο	212
Άσκηση 2. Παρεμπόδιση της Διείσδυσης Δύο με Τέσσερις	213
Άσκηση 3. Παιχνίδι Τρεις με Δύο (Συν Ένας)	214
Άσκηση 4. Πίεση και Κάλυψη για Παρεμπόδιση της Διείσδυσης.....	215
Άσκηση 5. Τρεις με Δύο σε Κάθε Ζώνη.....	216
Ο Τρίτος Αμυντικός	217
Ασκήσεις Αμυντικής Κάλυψης και Ισορροπίας	
Άσκηση 1. Κατοχή Τρεις με Τρεις (Συν Ένας).....	218
Άσκηση 2. Παιχνίδι Πέντε με Τρεις (Συν Δύο)	219
Άσκηση 3. Τέσσερις με Τέσσερις και Τέσσερις στη Μεγάλη Περιοχή.....	220
Άσκηση 4. Δέκα με Πέντε (Συν Πέντε) Μπροστά και Πίσω	220
Άσκηση 5. Άμυνα με Λιγότερους Παίκτες.....	222
Άσκηση 6. Παιχνίδι Πέντε με Πέντε (Συν Ένας)	222
Αξιολόγηση για την Άμυνα Υποομάδων.....	223
Βήμα 10. Επίθεση ως Ομάδα.....	225
Κίνηση του Παίκτη	225
Συνδυασμός Παιχνιδιού σε Βάθος και Πλάτος.....	227
Αυτοσχεδιασμός.....	229
Συνολική Ομαδική Υποστήριξη.....	230
Αλλαγή του Σημείου Επίθεσης.....	232
Τελείωμα με Επίτευξη Τέρματος.....	232
Ασκήσεις Ομαδικής Επίθεσης	
Άσκηση 1. Έλεγχος της Μπάλας και Κίνηση.....	233
Άσκηση 2. Παιχνίδι με Ντριμπλάρισμα Τακτικής.....	234
Άσκηση 3. Διείσδυση Μόνο με Ντριμπλάρισμα.....	235
Άσκηση 4. Αλλαγή του Σημείου Επίθεσης.....	235
Άσκηση 5. Παιχνίδι με Πλάγιες Ζώνες.....	236
Άσκηση 6. Πρώιμη Μεταβίβαση για Διείσδυση.....	237
Άσκηση 7. Παιχνίδι Αντεπιθέσεων σε Τρεις Ζώνες.....	238

Άσκηση 8. Παιχνίδι με Ουδέτερους στην Τελική και στην Πλάγια Γραμμή.....	239
Άσκηση 9. Μεταβίβαση, Ντρίμπλα ή Σουτ για Σκοράρισμα.....	240
Άσκηση 10. Συνολική Υποστήριξη Ομάδας.....	241
Άσκηση 11. Επτά επιθετικοί Εναντίον Πέντε Αμυντικών.....	242
Αξιολόγηση της Ομαδικής Επίθεσης.....	243
Βήμα 11. Άμυνα ως Ομάδα.....	245
Εφαρμογή Άμεσης Πίεσης στο Σημείο της Επίθεσης.....	245
Ανάκαμψη στην Πλευρά του Τέρματος.....	246
Συγκέντρωση των Αμυντικών.....	246
Συμπύκνωση της Ομάδας.....	247
Προστασία του Χώρου Πίσω από την Άμυνα.....	247
Δυνατότητα Πρόβλεψης του Παιχνιδιού.....	248
Ασκήσεις Ομαδικής Άμυνας	
Άσκηση 1. Παιχνίδι Στενού Μαρκαρίσματος.....	250
Άσκηση 2. Συνδυασμός Ενός με Έναν και Παιχνίδι με Μαρκάρισμα Ζώνης.....	250
Άσκηση 3. Άμυνα Προσανατολισμένη στην Μπάλα (Ζώνη).....	251
Άσκηση 4. Τρεις Πάσες στο Αμυντικό Μισό.....	252
Άσκηση 5. Άμυνα με Ολιγαριθμία.....	253
Άσκηση 6. Έξι με Τέσσερις (Συν Τέσσερις).....	254
Άσκηση 7. Πίεση για Αποφυγή της Βαθιάς Μπαλιάς.....	254
Άσκηση 8. Υπεράσπιση του Τελικού Τρίτου.....	255
Αξιολόγηση της Ομαδικής Άμυνας.....	257
Βήμα 12. Κατανόηση των Συστημάτων, των Ρόλων και των Ευθυνών των Παικτών.....	259
Συστήματα Οργάνωσης.....	260
Το Σύστημα 4-2-4.....	260
Το Σύστημα 4-4-2.....	262
Το Σύστημα 4-3-3.....	263
Το Σύστημα 3-5-2.....	264
Πρόσφατες Παραλλαγές.....	265
Βασικές Επισημάνσεις.....	269
Ασκήσεις για τη Διδασκαλία των Συστημάτων Παιχνιδιού.....	270
Ασκήσεις Οργάνωσης της Ομάδας	
Άσκηση 1. Άσκηση Σκιαγράφησης για την Ομαδική Επίθεση.....	270
Άσκηση 2. Άσκηση Σκιαγράφησης για την Ομαδική Άμυνα.....	271
Αξιολόγηση για την Οργάνωση της Ομάδας.....	272