

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο 1:	Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ	
	Ο Trond Sollied μιλάει για την Rosenberg	5
Κεφάλαιο 2:	Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΖΩΝΗΣ	
	Γενικά	15
	Ειδικά	15
	Μειονεκτήματα	17
	Πλεονεκτήματα	17
	Συμπεράσματα	18
Κεφάλαιο 3:	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ	
	Ατομικά χαρακτηριστικά - Φυσικές ικανότητες	19
	Ταχύτητα	20
	Επιθετικότητα	20
	Τακτική αντίληψη	20
	Ικανότητα συμμετοχής στην ανάπτυξη του παιχνιδιού	21
	Απόλυτη συγκέντρωση	21
	Ικανότητα διορθωτικών κινήσεων και λήψης αποφάσεων κατά τη διάρκεια του αγώνα – Καθοδήγηση	21
Κεφάλαιο 4:	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ	
	Γενικές αρχές	24
	Ειδικές αρχές	27
	Συμπεράσματα	33
Κεφάλαιο 5:	ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ	
	Αμυντική λειτουργία	35
	Επιθετική λειτουργία	44
	Επικοινωνία / καθοδήγηση	49
Κεφάλαιο 6:	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΧΩΡΟ	
	Η κεντρική περιοχή	54
	Οι παράλληλες περιοχές κατά πλάτος του γηπέδου	54
	Ο «κλειστός και στενός» σχηματισμός	55
	Η αμυντική γραμμή	56
	Κερδίζοντας την κατοχή της μπάλας στο μισό του γηπέδου, όπου αμύνεται η ομάδα	56
	Η πίεση στη μεσαία γραμμή	57

	Η πίεση που εφαρμόζεται από τα 4/5 του γηπέδου (κοντά στην περιοχή του αντιπάλου)	58
	Ο χώρος υψηλής επικινδυνότητας	59
Κεφάλαιο 7:	ΟΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	
	Ο σχηματισμός 4-3-3	62
	Ο σχηματισμός 4-4-2	68
	Ο σχηματισμός 3-4-3	76
	Ο σχηματισμός 4-4-1 (Περίπτωση αριθμητικού μειονεκτήματος)	81
Κεφάλαιο 8:	Η ΑΥΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ	
	Η αφομοίωση των αυτοματοποιήσεων	83
	Οι βασικές αρχές της ανάπτυξης του παιχνιδιού	84
	Οι κοντινές μεταβιβάσεις	85
	Οι μακρινές μεταβιβάσεις	85
	Η αμυντική λειτουργία	86
	Η επιθετική λειτουργία	90
Κεφάλαιο 9:	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	
	Γενικά	93
	Ο ελεύθερος χώρος πίσω από την αμυντική γραμμή	94
	Ο ελεύθερος χώρος μεταξύ των γραμμών	97
	Ο ελεύθερος χώρος στα πλάγια	99
	Αμυντική λειτουργία σε χώρους κοντά στις πλάγιες γραμμές	100
	Ατομικά καθήκοντα - οι τέσσερις βασικές αρχές ανάλογα με τη θέση μέσα στο γήπεδο	102
Κεφάλαιο 10:	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	
	Γενικά	109
	Προπόνηση τακτικής	110
	Βασικές μορφές ασκήσεων	112
	Ασκήσεις με προσωπικές μονομαχίες	125
	Διάφορες άλλες μορφές ασκήσεων – Χωρίς τερματοφύλακα	133
	Παιχνίδια σε μικρούς και μεγάλους χώρους	146