






ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Εισαγωγή	VII
	Πρώτο μέρος: Η ΑΜΥΝΑ	
	1 Man to man άμυνα: βασικές αρχές	3
	2 Η θέση του κάθε παίκτη	12
	3 Η γραμμή της μπάλας	20
	4 Η άμυνα στα σκριν χωρίς μπάλα	28
	5 Η αλλαγή άμυνας ως όπλο στρατηγικής	28
	6 Η άμυνα στο <i>pick and roll</i>	44
	7 Τέσσερις εναντίον τεσσάρων	58
	Δεύτερο μέρος: Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ (TRANSITION GAME)	
	8 Ο αιφνιδιασμός	67
	Τρίτο μέρος: Η ΕΠΙΘΕΣΗ	
	9 Ένας εναντίον ενός σε κίνηση	81
	10 Διείσδυση και πάσα	90
	11 Η χρήση των σκριν	102
	12 Το <i>pick and roll</i>	114
	13 Το παιχνίδι με τον πύθοι	125
	14 Ο ρυθμός του παιχνιδιού	139
	15 Η ανανέωση των 24"	151
	Τέταρτο μέρος: Η ΖΩΝΗ	
	16 Η άμυνα ζώνης	161
	17 Η επίθεση εναντίον ζώνης	172
	Πέμπτο μέρος: Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	
	18 Η προπόνηση	187
	19 Ο ρόλος της προετοιμασίας της φυσικής κατάστασης	198
	20 Πώς να προετοιμάσετε ένα παιχνίδι	206
	Αναλυτικό ευρετήριο	214