





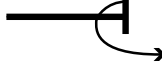







# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο 1: Προπονητικές – Διδακτικές ικανότητες .....	13
Κεφάλαιο 2: Μέθοδοι διδασκαλίας ή σιλ διδασκαλίας.....	21
Κεφάλαιο 3: Διατατικές ασκήσεις .....	27
Κεφάλαιο 4: Χειρισμός της μπάλας (Ball-handling).....	45
Κεφάλαιο 5: Ισορροπία του σώματος .....	63
Κεφάλαιο 6: Λαβή της μπάλας – Μεταβιβάσεις – Υποδοχή.....	87
Κεφάλαιο 7: Τρίπλα .....	105
Κεφάλαιο 8: Βολή (Σουτ).....	121
Κεφάλαιο 9: Η διεκδίκηση της μπάλας .....	143
Κεφάλαιο 10: Ξεμαρκαρίσματα – Προσποιήσεις.....	151
Κεφάλαιο 11: Άμυνα .....	173
Κεφάλαιο 12: Εκμάθηση επιθετικών ομαδικών συνεργασιών .....	185
Κεφάλαιο 13: Εισαγωγή στο παιχνίδι – Αγώνα .....	199
Παράρτημα: Οι βασικοί κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης .....	211
Βιβλιογραφία .....	217

## ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΙ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

	→ Κίνηση παίκτη χωρίς μπάλα
	→ Κίνηση παίκτη κάνοντας τρίπλα
	→ Σουτ
	→ Μπάσιμο (διείσδυση)
	→ Μεταβίβαση (πάσα)
	Σκριν
	Στροφή
	Επιθετικός παίκτης
	Επιθετικός παίκτης με μπάλα
	Αμυντικός παίκτης
	Προπονητής
	Κώνος