

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
-----------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 – ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

• Ορισμός και τα βασικά χαρακτηριστικά της επιθετικής φάσης.	7
• Η σχέση μεταξύ της επιθετικής και της αμυντικής φάσης και η επίδρασή της στους τρόπους ανάπτυξης του επιθετικού παιχνιδιού.	9
• Η ιδανική τοποθέτηση των παικτών κατά την επιθετική φάση.	10
• Τρόποι παιχνιδιού που μπορούν να γίνουν κατά την επιθετική φάση σε σχέση με τον αριθμό των παικτών που συμμετέχουν.	12
• Τακτική ανάλυση της επιθετικής φάσης.	13
• Ανάπτυξη της επίθεσης μετά την ανάκτηση της κατοχής της μπάλλας.	13
• Ανάκτηση του παιχνιδιού	15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 4-4-2

• Ορισμός της στρατηγικής, της τακτικής, του συστήματος και της αγωνιστικής ενέργειας.	27
• Το σύστημα 4-4-2.	28
• Τα κύρια χαρακτηριστικά των παικτών στο σύστημα 4-4-2.	28
• Οι αγωνιστικές ενέργειες στο σύστημα 4-4-2.	30

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 4-3-3

• Το σύστημα 4-3-3.	61
• Τα κύρια χαρακτηριστικά των παικτών στο σύστημα 4-3-3.	62
• Οι αγωνιστικές ενέργειες στο σύστημα 4-3-3.	64

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 3-5-2

- Το σύστημα 3-5-2. 97
- Τα κύρια χαρακτηριστικά των παικτών στο σύστημα 3-5-2. 98
- Οι αγωνιστικές ενέργειες στο σύστημα 3-5-2. 99

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 4-3-1-2

- Το σύστημα 4-3-1-2 . 127
- Τα κύρια χαρακτηριστικά των παικτών στο σύστημα 4-3-1-2. 128
- Οι αγωνιστικές ενέργειες στο σύστημα 4-3-1-2. 129

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 - ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 4-5-1

- Το σύστημα 4-5-1. 161
- Τα κύρια χαρακτηριστικά των παικτών στο σύστημα 4-5-1. 162
- Οι αγωνιστικές ενέργειες στο σύστημα 4-5-1. 164

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 – ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΦΑΣΗΣ

- Ασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση της ατομικής επιθετικής τακτικής. 191
- Ασκήσεις τακτικής σε μικρές ομάδες παιχτών. 205
- Εκμάθηση του συστήματος. 224

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 – ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΕΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΜΕ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΦΑΣΗΣ

- Ανασκόπηση της επιθετικής φάσης. 235
- Τροποποιήσεις που θα βελτιώσουν την απόδοση της ομάδας. 238