

Περιεχόμενα

| | |
|---|----|
| Πρόλογος..... | 9 |
| Η τέχνη του ποδοσφαίρου..... | 11 |
| Ο τερματοφύλακας σε δράση..... | 17 |
| Η άμυνα στόχου..... | 19 |
| Οι επτά θεμελιώδεις αρχές των πρωταθλητών..... | 25 |
| Θεμελιώδης αρχή 1: Ίδανική θέση και απόσταση..... | 28 |
| Προσοχή: Εξιδανίκευση δεν σημαίνει μεγιστοποίηση!..... | 31 |
| Θεμελιώδης αρχή 2: Ισορροπία..... | 32 |
| Σουτ και κεφαλιές από μικρή απόσταση..... | 32 |
| Οι καταστάσεις 1 εναντίον 1 (τετ-α-τετ)..... | 34 |
| Το σουτ από μικρή απόσταση σε πάσα από πλάγια..... | 35 |
| Η απευθείας εκτέλεση φάουλ — η μεγάλη παγίδα της «σπέκουλας»..... | 36 |
| Θεμελιώδης αρχή 3: Έγκαιρα έτοιμος..... | 37 |
| Ίδανική θέση απόστασης..... | 39 |
| Θεμελιώδης αρχή 4: Σωστή έναρξη..... | 40 |
| Θεμελιώδης αρχή 5: Γρήγορα και ενεργητικά στην μπάλα..... | 43 |
| Η μη συνειδητή παθητικότητα..... | 43 |
| Η πλάγια περιστροφή..... | 46 |
| «Αδύνατη αποστολή» («Mission impossible»)..... | 48 |

| | |
|---|-----|
| Θεμελιώδης αρχή 6: Τόλμη | 50 |
| Το ταλέντο του τερματοφύλακα | 51 |
| Θεμελιώδης αρχή 7: Ελεγχόμενη συγκέντρωση | 53 |
| Ο πρόσθετος παράγοντας των φιλάθλων | 55 |
| Η κατάσταση της «ροής» («flow») | 60 |
| Η άμυνα χώρου | 63 |
| Ο διπλός κίνδυνος | 68 |
| Η επανέναρξη του παιχνιδιού | 75 |
| Έλλειψη αποτελεσματικότητας | 80 |
| Το κορμί του κυνηγού | 83 |
| Οι σωματικές παράμετροι | 86 |
| Η παγίδα της αθλητικής επιστήμης | 88 |
| Η λανθασμένη έννοια του σωματικού ύψους | 91 |
| Το πνεύμα του τερματοφύλακα | 93 |
| Κυριαρχία | 97 |
| Όρια απόδοσης και ατομικοί στόχοι | 99 |
| Ο μεμψίμοιρος | 100 |
| Ο παιδικός αρχηγός | 102 |
| Η μετάδοση της τέχνης του τερματοφύλακα | 103 |
| Η τέχνη της σωστής προπόνησης | 105 |
| Η σωστή επιβάρυνση | 109 |
| Η σωστή ηλικία έναρξης | 111 |
| Η προπόνηση των επτά θεμελιωδών αρχών των πρωταθλητών | 114 |
| Η προπόνηση της άμυνας χώρου | 134 |
| Η προπόνηση της έναρξης του παιχνιδιού | 137 |
| Η προπόνηση του σώματος | 139 |
| Η διαχείριση κρίσεων φόρμας | 145 |
| Η σωστή ατομική τεχνική | 148 |
| Επιλογος | 153 |
| Ευχαριστίες | 157 |