

Περιεχόμενα

| | |
|---|------------|
| Ευρετήριο Ασκήσεων | 4 |
| Εισαγωγή | 7 |
| Επεξήγηση Συμβόλων | 11 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΤΟ ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ / Η ΝΤΡΙΠΛΑ..... | 13 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Η ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ | 29 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Η ΠΑΣΑ | 53 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΤΟ ΣΟΥΤ..... | 65 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Η ΚΕΦΑΛΙΑ..... | 79 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ..... | 95 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ..... | 107 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ..... | 123 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ..... | 145 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ | 163 |
| Λίγα Λόγια για τον Εθνικό Οργανισμό Προπονητών Ποδοσφαίρου της Αμερικής (NSCAA)..... | 173 |
| Λίγα Λόγια για τους Συγγραφείς | 174 |

Ευρετήριο Ασκήσεων

| Όνομασία της Άσκησης | Σελίδα | ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ | | | ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ | | ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ | | Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης |
|--|--------|-----------------|------------------|----------|-------------------|-----------------|----------------------|----------------|-----------------------------|
| | | Ατομική | Σε μικρές Ομάδες | Σε Ομάδα | Τακτικών κινήσεων | Τακτικής Θέσεων | Με ή χωρίς αντίπαλο | Άμυνα/ Επίθεση | |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΤΟ ΟΔΗΓΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ / Η ΝΤΡΙΠΛΑ | | | | | | | | | |
| Οδήγημα της μπάλας στον κεντρικό κύκλο | 20 | | ✓ | ✓ | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Μαγνήτες | 22 | | | ✓ | | Π | ΧΑ | ΕΠ | ✓ |
| Ζευγάρια | 22 | | ✓ | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | ✓ |
| Οδήγημα της μπάλας ανάμεσα από 2 αντιπάλους | 22 | | ✓ | | ΚΤ, ΜΤ, ΔΣ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Ντρίπλα σε Τέσσερις Εστίες | 23 | | | ✓ | ΔΣ., ΚΤ, ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Χτύπα τη Σημαία | 24 | ✓ | | | 1 v 1 | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Η Μονομαχία του Winterbottom | 25 | | ✓ | | ΛΑ, ΔΣ, ΜΤ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Ντρίπλα με προσποίηση | 26 | ✓ | | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Γκολ σε τέσσερις εστίες | 27 | | | ✓ | ΔΣ, ΚΤ, ΛΑ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΥΠΟΛΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ | | | | | | | | | |
| Σε Τρίγωνο | 45 | | ✓ | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | ✓ |
| Σε κύκλο | 45 | | | ✓ | | Π | Α | ΕΠ | |
| Πεταλάκια | 46 | | ✓ | | ΛΑ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Με Νούμερα | 47 | | ✓ | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Με την πλάτη στην Εστία | 47 | | ✓ | | | Ε | ΜΑ | ΕΠ | ✓ |
| 5v5v5 | 48 | | ✓ | | ΔΣ, ΛΑ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Τέσσερα Τετράγωνα | 48 | | | ✓ | Ε, ΛΑ, ΚΤ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Κατοχή της Μπάλας σε Τρεις Ζώνες | 49 | | ✓ | | ΛΑ, Ε, ΚΤ | Π | ΜΑ | ΕΠ | ✓ |
| Υποδοχή με Περιστροφή | 50 | | ✓ | | Ε, ΚΤ, ΛΑ | Ε | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΑΣΑ | | | | | | | | | |
| Με συνεργασία 2 παικτών | 61 | | ✓ | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Με φάλτσο κοντά-μακριά | 62 | | ✓ | | ΛΑ | Π | ΜΑ | ΕΠ | ✓ |
| Κίνηση σε καμπύλη και πάσα με φάλτσο | 62 | | ✓ | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | ✓ |
| Ο πίθηκος στη μέση | 63 | | | ✓ | ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Παιχνίδι στη Ζώνη Επίτευξης Τέρματος | 63 | | | ✓ | ΔΣ, ΜΤ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΟΥΤ | | | | | | | | | |
| Σουτ με ακίνητη μπάλα | 72 | | ✓ | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Σουτ για Γκολ | 73 | ✓ | | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Σουτ με φάλτσο | 73 | ✓ | | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Σουτ Βολέ μετά από Αναπήδηση | 74 | ✓ | | | | Ε | ΧΑ | ΕΠ | |
| Το Πλαϊνό Χτύπημα Βολέ | 74 | ✓ | | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| 4v4 στη Μεγάλη Περιοχή με Βοηθητικούς Παίκτες | 75 | | ✓ | | ΔΣ, ΛΑ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| 4v4 με Βοηθητικούς Παίκτες | 75 | | ✓ | | ΔΣ, ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Μακρινό σουτ | 76 | | | ✓ | ΔΣ, ΛΑ, ΜΤ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΚΕΦΑΛΙΑ | | | | | | | | | |
| Ζογλερισμοί με το κεφάλι | 88 | ✓ | | | | Π | ΧΑ | Α/Ε | |
| Κεφαλές ανά 2 | 89 | | ✓ | | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Επιθετική/ Άμυντική κεφαλιά | 89 | | ✓ | | ΛΑ | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| 2v2 Επιθετική/ Άμυντική κεφαλιά | 90 | | ✓ | | ΛΑ | Π | ΜΑ | Α/Ε | |
| Κεφαλιά στο κεντρικό κύκλο | 90 | | | ✓ | | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Κεφαλιά μπροστά-πίσω | 91 | | | ✓ | ΛΑ | Π | ΜΑ | ΕΠ | |

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

| | | | |
|-------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|
| 1v1: Ένας εναντίον ενός | Α: Άμυντικός | ΜΑ: με αντίπαλο | ΑΜ: Άμυνα |
| ΛΑ: Λήψη Απόφασης | Ε: Επιθετικός | ΧΑ: χωρίς αντίπαλο | ΕΠ: Επίθεση |
| ΔΣ.: Διεξόδυση | ΤΦ: Τερματοφύλακας | | Α/Ε: Άμυνα και επίθεση |
| ΚΤ: Κατοχή | Μ: Μέσος | | |
| ΜΤ: Μετάβαση | Π: Πολλαπλή Θέση | | |
| ΑΧ: Αντίληψη Χώρου | | | |

| Όνομασία της Άσκησης | Σελίδα | ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ | | | ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ | | ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ | | Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης |
|--|--------|-----------------|------------------|----------|-------------------|-----------------|----------------------|----------------|-----------------------------|
| | | Ατομική | Σε μικρές Ομάδες | Σε Ομάδα | Τακτικών κινήσεων | Τακτικής Θέσεων | Με ή χωρίς αντίπαλο | Άμυνα/ Επίθεση | |
| Κεφαλιά-πάσα σε στόχο | 92 | | ✓ | | ΛΑ | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΤΑΚΙΝ | | | | | | | | | |
| Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί | 103 | | ✓ | | ΛΑ | Π | ΜΑ | ΑΠ | ✓ |
| 1v1 σε γραμμή | 104 | ✓ | | | 1 v 1 | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| 1v1 μετά από πάσα | 105 | ✓ | | | 1 v 1 | Α | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| 1v1 και μεταφορά της μπάλας σε στόχο | 105 | ✓ | | | 1 v 1 | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Βρες τον αντίπαλό σου | 106 | | | ✓ | ΛΑ | Π | ΜΑ | ΑΠ | ✓ |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ | | | | | | | | | |
| Παιχνίδι με πλάγιες ζώνες | 123 | ✓ | | | ΛΑ, Ε | ΤΦ | ΜΑ | ΑΠ | |
| Το σώμα πίσω από τη μπάλα | 123 | ✓ | | | | ΤΦ | ΧΑ | ΑΠ | |
| Μικραίνοντας τη γωνία του επιτιθέμενου | 124 | ✓ | | | ΛΑ, Ε | ΤΦ | ΜΑ | ΑΠ | ✓ |
| Τετ-α-τετ | 124 | ✓ | | | | ΤΦ | ΜΑ | ΑΠ | ✓ |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΕ ΣΥΝΑΓΑΣΜΟ ΜΕ ΤΑΚΤΙΚΗ | | | | | | | | | |
| Σέντρα στην Περιοχή | 126 | | ✓ | | Ε | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Σέντρα κοντά και μακριά από την εστία | 127 | | ✓ | | ΛΑ, Ε | Π | ΧΑ | ΕΠ | |
| Σέντρα σε τέσσερις διαφορετικές περιοχές μπροστά στην εστία | 127 | | ✓ | | ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | ΕΠ | |
| Σέντρα μετά από παιχνίδι με ουδέτερη ζώνη | 128 | | | ✓ | ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Κόψιμο με το κεφάλι από τον κεντρικό αμυντικό | 130 | | ✓ | | ΛΑ | Α | ΜΑ | ΑΠ | |
| Κόψιμο με κεφαλιά και τριγωνική υποστήριξη | 130 | | ✓ | | ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | ΑΠ | |
| Κόψιμο με κεφαλιά στο ύψος της μεγάλης περιοχής | 131 | | ✓ | | ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | ΑΠ | |
| Αμυντική κεφαλιά στο κέντρο του γηπέδου | 132 | | | ✓ | ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Διώξιμο με κεφαλιά σε στόχο | 133 | | ✓ | | ΛΑ, Ε | Α | ΜΑ | ΑΠ | |
| Αμυντική κεφαλιά σε επικίνδυνες καταστάσεις | 134 | | ✓ | | ΛΑ, Ε | Α | ΜΑ | ΑΠ | ✓ |
| Οδήγημα της μπάλας με ταχύτητα σε όλο το γήπεδο | 134 | | | ✓ | ΛΑ, ΔΣ | Α | ΧΑ | ΕΠ | ✓ |
| Μακρινή Μεταβίβαση στους Επιθετικούς | 137 | | ✓ | | | Π | ΜΑ | ΕΠ | |
| Αλλαγή παιχνιδιού με μακρινή πάσα | 138 | | | ✓ | ΔΣ, ΛΑ, Ε | Π | ΜΑ | ΕΠ | ✓ |
| Πάσα ακριβείας στον επιθετικό | 140 | | ✓ | | ΛΑ, Ε | Ε | ΜΑ | ΕΠ | ✓ |
| Πάσα "ασίστ" στον επιθετικό | 141 | | | ✓ | ΛΑ, ΔΣ, ΜΤ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Αποφυγή αντιπάλου και σουτ στην εστία | 142 | ✓ | | | ΔΣ | Ε | ΜΑ | ΕΠ | |
| Βάζοντας στην πλάτη τον αμυντικό | 142 | ✓ | | | Ε, ΛΑ | Π | ΜΑ | ΕΠ | ✓ |
| "Κόψιμο" του επιθετικού στην πλάτη της άμυνας | 143 | | | ✓ | ΛΑ, ΔΣ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |

(συνεχίζεται)

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

| | | | |
|-------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|
| 1v1: Ένας εναντίον ενός | Α: Αμυντικός | ΜΑ: με αντίπαλο | ΑΜ: Άμυνα |
| ΛΑ: Λήψη Απόφασης | Ε: Επιθετικός | ΧΑ: χωρίς αντίπαλο | ΕΠ: Επίθεση |
| ΔΣ.: Διεξόδυση | ΤΦ: Τερματοφύλακας | | Α/Ε: Άμυνα και επίθεση |
| ΚΤ: Κατοχή | Μ: Μέσος | | |
| ΜΤ: Μετάβαση | Π: Πολλαπλή Θέση | | |
| ΑΧ: Αντίληψη Χώρου | | | |

Ευρετήριο Ασκήσεων *(συνεχίζεται)*

| Όνομασία της Άσκησης | Σελίδα | ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ | | | ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ | | ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ | | Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης |
|--|--------|-----------------|------------------|----------|-------------------|-----------------|----------------------|----------------|-----------------------------|
| | | Ατομική | Σε μικρές Ομάδες | Σε Ομάδα | Τακτικών κινήσεων | Τακτικής Θέσεων | Με ή χωρίς αντίπαλο | Άμυνα/ Επίθεση | |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ | | | | | | | | | |
| Παιχνίδι Τελικής Πάσας | 158 | | ✓ | | ΔΣ, ΜΤ, ΛΑ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| 3v1 με Σκοπό την Επίτευξη Τέρματος | 158 | | ✓ | | ΔΣ, ΛΑ | Π | ΜΑ | ΕΠ | ✓ |
| 6 + 1v3 | 159 | | ✓ | | Ε, ΚΤ | Π | ΜΑ | ΕΠ | ✓ |
| 2v2 με Εστίες στις Γωνίες | 160 | | ✓ | | ΛΑ, Ε | Α | ΜΑ | ΑΠ | ✓ |
| Παιχνίδι με 6 Εστίες | 161 | | ✓ | | Ε, ΛΑ, ΜΤ | Α | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |
| Παιχνίδι 7v7 σε Δύο Ζώνες. | 161 | | | ✓ | ΛΑ, Ε, ΜΤ | Π | ΜΑ | Α/Ε | ✓ |

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

| | | | |
|-------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|
| 1v1: Ένας εναντίον ενός | Α: Αμυντικός | ΜΑ: με αντίπαλο | ΑΜ: Άμυνα |
| ΛΑ: Λήψη Απόφασης | Ε: Επιθετικός | ΧΑ: χωρίς αντίπαλο | ΕΠ: Επίθεση |
| ΔΣ: Διείσδυση | ΤΦ: Τερματοφύλακας | | Α/Ε: Άμυνα και επίθεση |
| ΚΤ: Κατοχή | Μ: Μέσος | | |
| ΜΤ: Μετάβαση | Π: Πολλαπλή Θέση | | |
| ΑΧ: Αντίληψη Χόρου | | | |