

3.2.2 Η εκμάθηση απόκρουσης της μπάλας με το πόδι	104
3.2.3 Η εκμάθηση απόκρουσης της μπάλας με το χέρι - πόδι	111
3.2.4 Η εκμάθηση απόκρουσης της μπάλας με τεχνική "βεντάλιας"	125
3.2.5 Η εκμάθηση των "παραπλανητικών" κινήσεων	131

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

«ΤΑΚΤΙΚΗ»

4. Τακτική	137
4.1 Αμυντική τακτική	138
4.1.1 Η τακτική παιχνιδιού του τερματοφύλακα	138
4.1.2 Επιλογή θέσης και ικανότητα σωστής τοποθέτησης (διχοτόμος)	140
4.1.3 Τρόπος παιχνιδιού κατά την εκτέλεση ρίψεων από θέση εξτρέμ	143
4.1.4 Τρόπος παιχνιδιού κατά την εκτέλεση των ρίψεων από τα 7 μ.	146
4.1.5 Τρόπος παιχνιδιού κατά την εκτέλεση ρίψεων από τα 9 μέτρα	151
4.1.6 Τρόπος παιχνιδιού κατά το κόψιμο της μπάλας	152
4.1.7 Συνεργασία με τους συμπαίκτες του στη φάση άμυνας	153
4.2 Επιθετική τακτική	154
4.2.1 Οργάνωση γρήγορων αντεπιθέσεων	154
4.2.2 Η ικανότητα του να παίζει το ρόλο παίκτη γηπέδου	156

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ

«ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ»

5. Γενικά για τη Φυσική κατάσταση του τερματοφύλακα	159
5.1 Μορφές των κινητικών ικανοτήτων	159
5.1.1 Η δύναμη του τερματοφύλακα	160
5.1.2. Μέθοδοι ανάπτυξης της δύναμης	162
5.1.3 Ανάπτυξης της ταχυδύναμης	163
5.1.4 Ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης	164
5.2 Η ταχύτητα και μορφές εκδήλωσής της	165
5.3 Φυσιολογικές, Βιοχημικές και μορφολογικές βάσεις της ταχύτητας	167
5.3.1 Μέθοδοι προπόνησης της ταχύτητας	168
5.3.2 Ταχύτητα αντίδρασης και μέθοδοι ανάπτυξής της	170
5.3.3 Ταχύτητα μεμονωμένης κίνησης	173
5.3.4 Ασκήσεις και μέθοδοι για την ανάπτυξη της ταχύτητας κίνησης	175
5.4 Η ευκαμψία του τερματοφύλακα	176
5.4.1 Μέσα και μέθοδοι βελτίωσης της ευκαμψίας	177
5.5 Οι συναρμοστικές ικανότητες του τερματοφύλακα	178
5.5.1 Παράγοντες που καθορίζουν τις συναρμοστικές ικανότητες	180
5.5.2 Ασκήσεις και μέθοδοι βελτίωσης των συναρμοστικών ικανοτήτων ...	181
5.6 Η ευκινησία του τερματοφύλακα	182
5.6.1 Ασκήσεις και μέθοδοι βελτίωσης της ευκινησίας	183
5.7 Η αντοχή του τερματοφύλακα	183
5.7.1 Μέθοδοι και μέσα βελτίωσης της αντοχής του	184
5.8 Προθέρμανση	186

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ

«ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ»

6. Καταγραφή και ανάλυση της απόδοσης του τερματοφύλακα	221
Βιβλιογραφία	227

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	15
Εισαγωγή.....	17

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

«ΕΙΣΑΓΩΓΗ»

1. Γενικά για τον Τερματοφύλακα	21
1.1 Η σημασία και ο ρόλος του Τερματοφύλακα	21
1.2 Το ιδιόρρυθμο παίξιμο του Τερματοφύλακα	21
1.2.1 Οι τύποι και η εξέλιξη του Τερματοφύλακα	22
1.2.2 Σημασία της σωστής επιλογής του τερματοφύλακα	25
1.2.3 Ιδιαιτερότητες και χαρακτηριστικά κορυφαίων τερματοφυλάκων έως σήμερα	28
1.2.4 Μορφολογικά χαρακτηριστικά του τερματοφύλακα	33
1.2.5 Δομή των κινητικών ικανοτήτων	36
1.2.6 Οι ψυχικές αρετές και το ηθικό επίπεδο του τερματοφύλακα	38

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

«ΤΕΧΝΙΚΗ»

2. Γενικά για την Τεχνική.....	45
2.1 Τεχνική του τερματοφύλακα	45
2.1.1 Η Βασική θέση.....	46
2.1.2 Η Κεντρική βασική	48
2.1.3 Η Γωνιακή βασική	52
2.2 Αποκρούσεις των ρίψεων	54
2.2.1 Απόκρουση των χαμηλών ρίψεων.....	55
2.2.2 Η απόκρουση των μεσαίων ρίψεων	57
2.2.3 Απόκρουση των ψηλών ρίψεων	59
2.2.4 Η απόκρουση των πέναλτυ με «βεντάλια».....	60
2.2.5 Η απόκρουση των ρίψεων από θέση προωθημένου - Pivot.....	62
2.2.6 Η απόκρουση των ρίψεων από θέση εξτρέμ.....	64
2.2.7 Η απόκρουση των ρίψεων με τεχνική πιασίματος, σταματήματος και σβησίματος.....	66
2.3 Η ικανότητα του τερματοφύλακα να αναπληρώνει το ρόλο του παίκτη γηπέδου.....	67

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

«ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ»

3. Μεθοδολογία εκμάθησης της τεχνικής	71
3.1 Η προοδευτική βελτίωση του τερματοφύλακα	71
3.1.1 Η εκμάθηση της τεχνικής.....	72
3.1.2 Η εκμάθηση της κίνησης στο τέρμα και μπροστά από αυτό	73
3.1.3 Η εκμάθηση των βασικών στάσεων - θέσεων.....	77
3.1.4 Η εκμάθηση μετατόπισης με αλλαγή των βασικών στάσεων	86
3.2 Η εκμάθηση σβησίματος της μπάλας.....	93
3.2.1 Η εκμάθηση απόκρουσης της μπάλας με το χέρι.....	99