

Περιεχόμενα

Πρόλογος	13
1 Μορφές παιχνιδιού	15
1.1 Παιχνίδι με πάσες	16
1.1.1 5 εναντίον 3 (σε μικρές εστίες)	16
1.1.2 4 εναντίον 4 συν 4 (σε μικρές εστίες)	17
1.1.3 4 εναντίον 4 (σε εστίες πάσας)	18
1.1.4 4 εναντίον 4 συν 4 (παιχνίδι σε βάθος)	19
1.1.5 4 εναντίον 4 (παιχνίδι σε βάθος με αλλαγή κατεύθυνσης)	20
1.1.6 4 εναντίον 4 συν 2 (παιχνίδι με τους πλάγιους)	21
1.1.7 4 εναντίον 4 συν 2 (σε τετράγωνα πάσας)	22
1.1.8 4 εναντίον 4 συν 4 (διατήρηση κατοχής)	23
1.1.9 4 εναντίον 4 συν 2 (αλλαγή παιχνιδιού)	24
1.1.10 4 εναντίον 4 (αριθμητικό πλεονέκτημα με κατοχή)	25
1.1.11 4 εναντίον 4 (επίθεση εναντίον άμυνας)	26
1.1.12 3 εναντίον 3 συν 3 (σημεία τομής)	27
1.1.13 3 εναντίον 3 συν 3 (διατήρηση κατοχής)	28
1.1.14 3 εναντίον 3 συν 4 (διατήρηση κατοχής σε ορθογώνιο)	29
1.1.15 3 εναντίον 3 (σε 3 εναντίον 2)	30
1.1.16 6 εναντίον 6 συν 6 (διατήρηση κατοχής)	31
1.2 Κίνηση με τη μπάλα (ντρίπλες)	32
1.2.1 4 εναντίον 4 (ντρίπλες και πρώτη επαφή)	32
1.2.2 4 εναντίον 4 (σε εξωτερικές γραμμές ντρίπλες)	33
1.2.3 4 εναντίον 4 (σε κεντρικές εστίες ντρίπλες)	34
1.2.4 4 εναντίον 4 (σε εστίες ντρίπλες και σουτ)	35
1.2.5 4 εναντίον 4 (σε γραμμές ντρίπλες και σουτ)	36
1.2.6 4 εναντίον 4 (σε γραμμές ντρίπλες με επόμενη ενέργεια)	37
1.2.7 4 εναντίον 4 (μέσα από τετράγωνο ντρίπλες)	38
1.2.8 4 εναντίον 4 (σε κεντρικό τετράγωνο ντρίπλες)	39
1.2.9 4 εναντίον 4 (σε εστίες ντρίπλες με ακόλουθη πάσα)	40
1.2.10 4 εναντίον 4 συν 2 (με εξωτερικούς παίκτες)	41
1.2.11 4 εναντίον 4 συν 2 (με παίκτες «ντριπλέρ»)	42
1.2.12 4 εναντίον 4 (με συναγωνισμό επαφών της μπάλας)	43
1.3 «Τρανζίσιον» και αντίδραση	44
1.3.1 3 εναντίον 3 συν 4 (σε μικρές εστίες)	44
1.3.2 4 εναντίον 4 (σε μικρές εστίες με «τρανζίσιον» μετά από τέρμα)	45
1.3.3 4 εναντίον 4 συν 1 (με εναλλασσόμενους στόχους)	46
1.3.4 4 εναντίον 4 συν 2 (σε εναλλασσόμενες μικρές εστίες)	47
1.3.5 4 εναντίον 4 συν 2 (με «τρανζίσιον» προς την εστία)	48
1.3.6 4 εναντίον 4 (με εναλλασσόμενους στόχους παιχνιδιού)	49
1.3.7 4 εναντίον 4 (σε εναλλασσόμενες εστίες)	50
1.3.8 8 εναντίον 8 (με 3 μπάλες)	51
1.3.9 4 εναντίον 4 (με εναλλασσόμενη κατεύθυνση παιχνιδιού)	52
1.3.10 4 συν 1 εναντίον 4 συν 1 (με εναλλασσόμενους στόχους)	53
1.3.11 2 εναντίον 2 (σε 3 εναντίον 2 με αλλαγή κατεύθυνσης)	54
1.3.12 4 εναντίον 8 (σε 4 μικρές εστίες με «τρανζίσιον» σε επίθεση)	55

1.4 Μικρά παιχνίδια	56
1.4.1 Κυνηγητό (μονομαχίες)	56
1.4.2 Κυνηγητό (ομαδικός αγώνας)	57
1.4.3 Κυνηγητό (1 εναντίον 1)	58
1.4.4 Χάντμπολ – κεφαλιές (ελεύθερο παιχνίδι μεταβιβάσεων)	59
1.4.5 Χάντμπολ – κεφαλιές (σε εστίες)	60
1.4.6 Χάντμπολ (παιχνίδι με σουτ στην εστία)	61
1.4.7 Παιχνίδι με αρίθμηση παικτών (1)	62
1.4.8 Παιχνίδι με αρίθμηση παικτών (2)	63
1.4.9 Ο «λευκός καρχαρίας»	64
1.4.10 Κινοούμενες εστίες	65
1.4.11 Εκφώνηση ονομάτων	66
1.4.12 Memory®	67
1.5 Τακτική	68
1.5.1 Αμυντική τακτική (άμυνα ψηλά)	68
1.5.2 Αμυντική τακτική (κλείσιμο διαδρόμων πάσας)	69
1.5.3 Αμυντική τακτική («πρέσινγκ») (1)	70
1.5.4 Αμυντική τακτική («πρέσινγκ») (2)	71
1.5.5 Αμυντική τακτική («πρέσινγκ») (3)	72
1.5.6 Επιθετική τακτική («τρανζίσιον» σε επίθεση στο 4 εναντίον 4 συν 4)	73
1.5.7 Επιθετική τακτική («τρανζίσιον» σε επίθεση στο 8 εναντίον 5 συν 3)	74
1.5.8 Επιθετική τακτική (διαγώνιες πάσες)	75
1.5.9 Επιθετική τακτική (παιχνίδι με τους πλάγιους)	76
1.5.10 Επιθετική τακτική (έναρξη παιχνιδιού) (1)	77
1.5.11 Επιθετική τακτική (έναρξη παιχνιδιού) (2)	78
1.5.12 Επιθετική τακτική (έναρξη παιχνιδιού) (3)	79
1.6 Παραλλαγές στην έναρξη παιχνιδιού	80
1.6.1 Έναρξη παιχνιδιού (με μπάλες τένις)	80
1.6.2 Έναρξη παιχνιδιού (ελεύθερο παιχνίδι μεταβιβάσεων)	81
1.6.3 Έναρξη παιχνιδιού (κύλιση μπάλας)	82
1.6.4 Έναρξη παιχνιδιού (εξωτερικοί παίκτες)	83
1.6.5 Έναρξη παιχνιδιού (σειρά μεταβιβάσεων)	84
1.6.6 Έναρξη παιχνιδιού (συναγωνισμός σε ντρίπλες)	85
1.6.7 Έναρξη παιχνιδιού (τεχνική θέσεων)	86
1.6.8 Έναρξη παιχνιδιού (αντίδραση)	87
1.6.9 Διάταξη 3 εναντίον 3 (σουτ στην εστία)	88
1.6.10 Διάταξη 3 εναντίον 3 («τρανζίσιον»)	89
1.6.11 Διάταξη 3 εναντίον 3 (σειρά μεταβιβάσεων και σουτ)	90
1.6.12 Διάταξη 4 εναντίον 4 (σειρά μεταβιβάσεων) (1)	91
1.6.13 Διάταξη 4 εναντίον 4 (σειρά μεταβιβάσεων) (2)	92
1.6.14 Διάταξη 5 εναντίον 5 (σειρά μεταβιβάσεων και σουτ)	93
1.7 «Χάος» και ενέργεια	94
1.7.1 Από το 1 εναντίον 1 στο 2 εναντίον 2	94
1.7.2 Από το 1 εναντίον 1 στο 3 εναντίον 2	95
1.7.3 Από το 2 εναντίον 1 στο 3 εναντίον 2	96
1.7.4 Από το 1 εναντίον 1 στο 4 εναντίον 3	97
1.7.5 «Χάος» 1 εναντίον 1	98
1.7.6 «Χάος» 3 εναντίον 3 (σε 6 εστίες)	99

1.7.7	«Χάος» 3 εναντίον 3 (σε 3 εστίες)	100
1.7.8	Γρήγορο 2 εναντίον 2	101
1.7.9	4 εναντίον 4 (μπάλες στα χέρια)	102
1.7.10	Συνδουασμένοι χώροι παιχνιδιού	103
1.8	Μορφές τουρνουά, αγωνιστικοί χώροι και παραλλαγές κανονισμών	104
1.8.1	Τουρνουά («Τσάμπιονς Λιγκ»)	104
1.8.2	Τουρνουά (4 εναντίον 4)	105
1.8.3	Τουρνουά (4 εναντίον 4) – επεξηγήσεις	106
1.8.4	Τουρνουά (επαφές της μπάλας)	108
1.8.5	Τουρνουά (επίτευξη τερμάτων)	109
1.8.6	Τουρνουά (ο νικητής ξαναπαίζει)	110
1.8.7	Αγωνιστικός χώρος (κάθετο παιχνίδι στο κέντρο)	111
1.8.8	Αγωνιστικός χώρος (κάθετο παιχνίδι προς την εστία)	112
1.8.9	Αγωνιστικός χώρος (αλλαγές παιχνιδιού)	113
1.8.10	Αγωνιστικός χώρος (παιχνίδι μέσα από το κέντρο)	114
1.8.11	Αγωνιστικός χώρος (πλάτος και βάθος)	115
1.8.12	Αγωνιστικός χώρος (ζώνες στόχου)	116
1.8.13	Δημιουργικές παραλλαγές κανονισμών	117
2	Μορφές ασκήσεων με τη μπάλα	119
2.1	Παιχνίδι με πάσες (σειρές μεταβιβάσεων)	120
2.1.1	Τρίγωνο μεταβιβάσεων (απλές πάσες)	120
2.1.2	Τρίγωνο μεταβιβάσεων (υποδοχή σε κίνηση και πρώτη επαφή)	121
2.1.3	Τρίγωνο μεταβιβάσεων (υποδοχή σε κίνηση και ταχύτητα με τη μπάλα)	122
2.1.4	Τρίγωνο μεταβιβάσεων (διπλό 1 - 2)	123
2.1.5	Τρίγωνο μεταβιβάσεων (ξεμαρκάρισμα)	124
2.1.6	Τετράγωνο μεταβιβάσεων («πινγκ-πονγκ» σε ευθεία)	125
2.1.7	Τετράγωνο μεταβιβάσεων («πινγκ-πονγκ» διαγώνια)	126
2.1.8	Τετράγωνο μεταβιβάσεων («πινγκ-πονγκ» με εναλλαγές)	127
2.1.9	Τετράγωνο μεταβιβάσεων (1 - 2)	128
2.1.10	Τετράγωνο μεταβιβάσεων (παιχνίδι μέσω τρίτου)	129
2.1.11	Τετράγωνο μεταβιβάσεων (αναζήτηση θέσης)	130
2.1.12	Τετράγωνο μεταβιβάσεων (παιχνίδι μέσα από το κέντρο)	131
2.1.13	Ρόμβος μεταβιβάσεων (1 - 2)	132
2.1.14	Ρόμβος μεταβιβάσεων (1 - 2 και κίνηση)	133
2.1.15	Ρόμβος μεταβιβάσεων («όβερλαπ»)	134
2.1.16	Ρόμβος μεταβιβάσεων («όβερλαπ» και παιχνίδι μέσω τρίτου)	135
2.1.17	Ορθογώνιο μεταβιβάσεων («όβερλαπ» και πάσα σε βάθος) (1)	136
2.1.18	Ορθογώνιο μεταβιβάσεων («όβερλαπ» και πάσα σε βάθος) (2)	137
2.1.19	Εξάγωνο μεταβιβάσεων (1 - 2 και παιχνίδι μέσω τρίτου)	138
2.1.20	Εξάγωνο μεταβιβάσεων (αναζήτηση θέσης)	139
2.1.21	Αστέρι μεταβιβάσεων (συναγωνισμός)	140
2.1.22	Διπλό τετράγωνο μεταβιβάσεων	141
2.1.23	Διπλή σειρά μεταβιβάσεων	142
2.1.24	Σειρές μεταβιβάσεων (συναγωνισμός)	143
2.2	Παιχνίδι με πάσες (κύκλοι μεταβιβάσεων)	144
2.2.1	Κύκλος μεταβιβάσεων (απλές πάσες)	144

2.2.2	Κύκλος μεταβιβάσεων (1 - 2)	145
2.2.3	Κύκλος μεταβιβάσεων (διπλό 1 - 2)	146
2.2.4	Κύκλος μεταβιβάσεων («όβερλαπ»)	147
2.2.5	Κύκλος μεταβιβάσεων (κουντεπιέ και κεφαλιά)	148
2.2.6	Κύκλος μεταβιβάσεων (παιχνίδι μέσω τρίτου)	149
2.2.7	Διευρυμένος κύκλος μεταβιβάσεων («όβερλαπ» και μέσω τρίτου)	150
2.2.8	Συνδυασμός κύκλου και ελεύθερων μεταβιβάσεων (παίκτες-εμπόδια)	151
2.2.9	Κύκλος μεταβιβάσεων (πάσα και αναζήτηση θέσης)	152
2.2.10	Κύκλος μεταβιβάσεων (συμπεριφορά από το «βάρι»)	153
2.3	Ελεύθερο παιχνίδι με πάσες	154
2.3.1	Ελεύθερες πάσες (συνθήματα)	154
2.3.2	Ελεύθερες πάσες (τριάδες)	155
2.3.3	Ελεύθερες πάσες (τριάδες συν χάντμπολ)	156
2.3.4	Ελεύθερες πάσες (παιχνίδι με χρώματα)	157
2.3.5	Ελεύθερες πάσες (αριθμητική σειρά) (1)	158
2.3.6	Ελεύθερες πάσες (αριθμητική σειρά) (2)	159
2.3.7	Ελεύθερες πάσες σε ζεύγη (εστίες κώνων) (1)	160
2.3.8	Ελεύθερες πάσες σε ζεύγη (εστίες κώνων) (2)	161
2.3.9	Ελεύθερες πάσες σε τριάδες (εστίες κώνων)	162
2.3.10	Ελεύθερες πάσες σε τριάδες (γύρω από τρίγωνα)	163
2.3.11	Ελεύθερες πάσες σε τετράδες (μέσα από τρίγωνα)	164
2.3.12	Ελεύθερες πάσες (με «κυνηγούς»)	165
2.4	Κίνηση με τη μπάλα (ντρίπλες)	166
2.4.1	Ατομική κίνηση με τη μπάλα	166
2.4.2	Κίνηση με τη μπάλα με «σκιά»	167
2.4.3	Κίνηση με τη μπάλα σε ευθεία	168
2.4.4	Κίνηση με τη μπάλα σε ευθεία (προσποιήσεις)	169
2.4.5	Ατομική κίνηση με τη μπάλα (αλλαγές χώρων)	170
2.4.6	Ατομική κίνηση με τη μπάλα (μέσα από εστίες κώνων)	171
2.4.7	Ατομική κίνηση με τη μπάλα (σε «οκτάρια»)	172
2.4.8	Κίνηση με τη μπάλα (συναγωνισμός)	173
2.4.9	Κίνηση με τη μπάλα (χώροι - στόχοι)	174
2.4.10	Συνδυασμός ατομικής και ευθείας κίνησης με τη μπάλα	175
2.5	Σουτ	176
2.5.1	Απλή εκτέλεση σουτ	176
2.5.2	Σουτ (υποδοχή σε κίνηση)	177
2.5.3	Σουτ με πάσες (1)	178
2.5.4	Σουτ με πάσες (2)	179
2.5.5	Σουτ με πάσες (3)	180
2.5.6	Σουτ με (4)	181
2.5.7	Σουτ με (5)	182
2.5.8	Σουτ με (6)	183
2.5.9	Σουτ με (7)	184
2.5.10	Σουτ με συναγωνισμό (ντρίπλες)	185
2.5.11	Σουτ με συναγωνισμό (στροφή)	186
2.5.12	Σουτ με συναγωνισμό (με πάσες) (1)	187
2.5.13	Σουτ με συναγωνισμό (με πάσες) (2)	188
2.5.14	Σουτ - 2 κατά σειρά	189

2.5.15	Σουτ - 2 κατά σειρά (συν 2 εναντίον 2 και 3 εναντίον 3)	190
2.5.16	Σουτ - 3 κατά σειρά (1)	191
2.5.17	Σουτ - 3 κατά σειρά (2)	192
2.5.18	Σουτ - 3 κατά σειρά (3)	193
2.5.19	Σουτ - 5 κατά σειρά	194
2.5.20	Σουτ (μονομαχίες)	195
2.6	Προσποιήσεις και κράτημα μπάλας στον αέρα	196
2.6.1	Απλές προσποιήσεις (1)	196
2.6.2	Απλές προσποιήσεις (2)	197
2.6.3	Απλές προσποιήσεις (3)	198
2.6.4	Προσποιήσεις – συναγωνισμός (ομαδικά)	199
2.6.5	Προσποιήσεις – συναγωνισμός (ατομικά)	200
2.6.6	Προσποιήσεις (1 εναντίον 1)	201
2.6.7	Προσποιήσεις (σουτ)	202
2.6.8	Κράτημα μπάλας στον αέρα (1)	203
2.6.9	Κράτημα μπάλας στον αέρα (2)	204
2.6.10	Κράτημα μπάλας στον αέρα (3)	205
2.7	1 εναντίον 1	206
2.7.1	Απλό 1 εναντίον 1	206
2.7.2	1 εναντίον 1 («τρανζίσιον»)	207
2.7.3	1 εναντίον 1 (απόφαση)	208
2.7.4	1 εναντίον 1 (αντίδραση) (1)	209
2.7.5	1 εναντίον 1 (αντίδραση) (2)	210
2.7.6	1 εναντίον 1 (αντίδραση) (3)	211
2.7.7	1 εναντίον 1 (αντίδραση) (4)	212
2.7.8	1 εναντίον 1 (αντίδραση) (5)	213
2.7.9	1 εναντίον 1 (αντίδραση) (6)	214
2.7.10	1 εναντίον 1 (αντίδραση) (7)	215
2.7.11	Μετωπικό 1 εναντίον 1	216
2.7.12	Διαγώνιο 1 εναντίον 1 (1)	217
2.7.13	Διαγώνιο 1 εναντίον 1 (2)	218
2.7.14	Διαγώνιο 1 εναντίον 1 (3)	219
2.7.15	1 εναντίον 1 (πτέρυγες)	220
2.7.16	1 εναντίον 1 (2 εστίες) (1)	221
2.7.17	1 εναντίον 1 (2 εστίες) (2)	222
2.7.18	1 εναντίον 1 (αρένα) (1)	223
2.7.19	1 εναντίον 1 (αρένα) (2)	224
2.7.20	1 εναντίον 1 (αρένα) (3)	225
2.7.21	1 εναντίον 1 (αρένα) (4)	226
2.7.22	1 εναντίον 1 (αρένα) (5)	227
2.8	Ενεργητική άμυνα	228
2.8.1	Πίεση και κατάκτηση (1)	228
2.8.2	Πίεση και κατάκτηση (2)	229
2.8.3	Πίεση και κατάκτηση (ζεύγη)	230
2.8.4	Πίεση και κατάκτηση (ολοκλήρωση)	231
2.8.5	Πίεση και κατάκτηση (συν 1 εναντίον 1)	232
2.8.6	Πίεση και κατάκτηση (τριάδες)	233

3 Προπόνηση φυσικής κατάστασης	235
3.1 Εξειδικευμένη προπόνηση ταχύτητας	236
3.1.1 Ταχύτητα (επαναληπτική μέθοδος)	236
3.1.2 Ταχύτητα (σκυταλοδρομία)	237
3.1.3 Ταχύτητα (αντίδραση και αλλαγή κατεύθυνσης)	238
3.1.4 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (πρόσθετη ενέργεια) (1)	239
3.1.5 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (πρόσθετη ενέργεια) (2)	240
3.1.6 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (ντρίπλες και πρόσθετη ενέργεια)	241
3.1.7 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (σουτ) (1)	242
3.1.8 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (σουτ) (2)	243
3.1.9 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (κυκλικό τρέξιμο)	244
3.1.10 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (σουτ υπό πίεση)	245
3.1.11 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (μονομαχία και σουτ) (1)	246
3.1.12 Γρήγορο 1 εναντίον 1 (μονομαχία και σουτ) (2)	247
3.1.13 Ταχύτητα (κυνηγητό)	248
3.1.14 Ταχύτητα (παιχνίδι με σπριντ) (1)	249
3.1.15 Ταχύτητα (παιχνίδι με σπριντ) (2)	250
3.1.16 Γρήγορη αντίδραση και προσανατολισμός	251
3.1.17 Γρήγορο 3 εναντίον 7	252
3.2 Εξειδικευμένη αθλητική προπόνηση (δύναμη, διατάσεις, ισορροπία και συντονισμός)	253
3.2.1 Διατάσεις (στρώμα ισορροπίας) [Balance Pad®]	253
3.2.2 Ενδυνάμωση (στρώμα ισορροπίας) [Balance Pad®]	255
3.2.3 Ενδυνάμωση (σωματική στάση) (1)	258
3.2.4 Ενδυνάμωση (σωματική στάση) (2)	260
3.2.5 Ενδυνάμωση (σωματική στάση) (3)	262
3.2.6 Ενδυνάμωση (σωματική στάση) (4)	263
3.2.7 Ενδυνάμωση (σωματική στάση) (5)	264
3.2.8 Ενδυνάμωση (σωματική στάση) (6)	266
3.2.9 Ενδυνάμωση (σωματική στάση) (7)	268
3.2.10 Ενδυνάμωση (σωματική στάση) (8)	270
3.2.11 Ενδυνάμωση (λάστιχα) (1)	272
3.2.12 Ενδυνάμωση (λάστιχα) (2)9	273
3.2.13 Ενδυνάμωση (μπάλα γυμναστικής) (1)	274
3.2.14 Ενδυνάμωση (μπάλα γυμναστικής) (2)	276
3.2.15 Ενδυνάμωση (μπάλα γυμναστικής) (3)	277
3.2.16 Αποκατάσταση και μασάζ (κύλινδρος) (1)	278
3.2.17 Αποκατάσταση και μασάζ (κύλινδρος) (2)	279
3.3 Εξειδικευμένη προπόνηση αντοχής	280
3.3.1 Διαδρομή αντοχής (μέθοδος διάρκειας)	280
3.3.2 Διαδρομή αντοχής (πάσες)	281
3.3.3 Διαδρομή αντοχής (σουτ) (1)	282
3.3.4 Διαδρομή αντοχής (σουτ) (2)	283
3.3.5 4 εναντίον 2 (διαλειμματικό τρέξιμο)	284
3.3.6 Παιχνίδι αντοχής (3 εναντίον 2 συν 1)	285
3.3.7 Παιχνίδι αντοχής (4 εναντίον 4)	286
3.3.8 Παιχνίδι αντοχής (4 εναντίον 4 συν 4)	287

4 Προπόνηση σάλας	288
4.1 Προπόνηση σάλας	289
4.1.1 Τρέξιμο σε γραμμές	289
4.1.2 Κινητικές ασκήσεις (στεφάνια)	290
4.1.3 Κινητικές ασκήσεις (πάγκοι)	291
4.1.4 Κινητικές ασκήσεις (σχοινάκια)	292
4.1.5 Κυνηγητό – αλυσίδα	293
4.1.6 Κυνηγητό – γέφυρες	294
4.1.7 Ποδόσφαιρο – «δίδυμοι»	295
4.1.8 Ποδόσφαιρο – μπείζμπολ	296
4.1.9 Παιχνίδι με σουτ (τοίχος – στόχος)	297
4.1.10 Παιχνίδι με σουτ (κώνοι – στόχοι)	298
4.1.11 Παιχνίδι με σουτ (καθαρό μισό)	299
4.1.12 Παιχνίδι με σουτ (3 συν 3 εναντίον 3 συν 3)	300
4.1.13 Ομαδικό κυνηγητό	301
4.1.14 Ατομικές κινήσεις με μπάλα	302
4.1.15 Ντρίπλες (αγώνας κινήσεων)	303
4.1.16 Ντρίπλες (αγώνας συντονισμού)	304
4.1.17 Ομαδικές πάσες	305
4.1.18 Διαδοχικές πάσες (πάγκοι)	306
4.1.19 Παιχνίδι με πάσες (πάγκοι)	307
4.1.20 Σουτ (1)	308
4.1.21 Σουτ (2)	309
4.1.22 Σουτ (3)	310
4.1.23 Σουτ (4)	311
4.1.24 Σουτ (κυκλικά)	312
4.1.25 1 εναντίον 1 με παραλλαγές	313
4.1.26 Διαγώνιο 1 εναντίον 1 ή 3 εναντίον 2	314
4.1.27 2 εναντίον 2 συν 4 εναντίον 4	315
4.1.28 Από το 1 εναντίον 0 στο 4 εναντίον 3	316
4.1.29 4 εναντίον 3 συν 2	317
4.1.30 Διπλό 3 εναντίον 3	318
4.1.31 Παιχνίδι με εξοστρακισμό (1)	319
4.1.32 Παιχνίδι με εξοστρακισμό (2)	320
4.1.33 Παιχνίδι (ρόμβος)	321
4.1.34 Παιχνίδι (συμπαίκτης σε βάθος)	322
5 Προπόνηση τερματοφυλάκων	323
5.1 Προπόνηση τερματοφυλάκων	324
5.1.1 Προθέρμανση (1)	324
5.1.2 Προθέρμανση (2)	325
5.1.3 Προθέρμανση (3)	326
5.1.4 Κινήσεις ποδιών (πρόσθετη ενέργεια)	327
5.1.5 Κινήσεις ποδιών (χαμηλές μπάλες) (1)	328
5.1.6 Κινήσεις ποδιών (χαμηλές μπάλες) (2)	329
5.1.7 Κινήσεις ποδιών (χαμηλές μπάλες) (3)	330
5.1.8 Αντίδραση (1)	331
5.1.9 Αντίδραση (2)	332

5.1.10 Πιάσιμο ψηλής μπάλας (1)	333
5.1.11 Πιάσιμο ψηλής μπάλας (2)	334
5.1.12 Ρίψεις και χτυπήματα μπάλας	335
6 Ομαδικό πνεύμα	336
6.1 Ομαδική δουλειά	336
Αλυσίδα – Μεταφορά μπάλας – Ομαδικό τρέξιμο – Τρέξιμο στο ένα πόδι Ρίψη και πιάσιμο 1 – Ρίψη και πιάσιμο 2 – Αλλαγές θέσεων – Σχοινάκι Τρέξιμο σε σχοινάκι – «Πτήση» – Τρέξιμο σε χώρους – Πόδι στήριξης Ντρίπλες σε αλυσίδα – Συναγωνισμός 2:2 – Κύκλος εμπιστοσύνης – Ισορροπία 1:1 Ψαλίδι-πέτρα-χαρτί – Κάμπια – Ιπτάμενο χαλί – Ομαδική έγερση 5 : 1 με άσκηση – 1 : 1 με άσκηση – Φιγούρες	
7 Εξειδικευμένες γνώσεις	342
7.1 Εξειδικευμένες προπονητικές αρχές	342
7.2 Εξειδικευμένη καθοδήγηση της προπόνησης	343
7.3 Κοουτσάρισμα για την καθοδήγηση της προπόνησης & του αγώνα	344
7.3.1 Κοουτσάρισμα άμυνας στην ατομική τακτική	344
7.3.2 Κοουτσάρισμα επίθεσης στην ατομική τακτική	345
7.3.3 Κοουτσάρισμα άμυνας στην υποομαδική τακτική	346
7.3.4 Κοουτσάρισμα επίθεσης στην υποομαδική τακτική	346
8 Παράρτημα	347
8.1 Επεξήγηση εικονιδίων	347
8.2 Ορισμοί, ερμηνείες και βοηθήματα ανάγνωσης	348