

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	9
1ο κεφάλαιο: <b>ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</b> .....	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13
ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ.....	18
Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ.....	23
2ο κεφάλαιο: <b>ΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ</b> .....	31
ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΣΟΦΤΜΠΟΛ.....	33
<i>Ο Αγωνιστικός χώρος</i> .....	34
<i>Ο Εξοπλισμός</i> .....	37
<i>Κανονισμοί για τους παίκτες και τους</i> <i>αναπηρωματικούς</i> .....	39
<i>Ο αγώνας</i> .....	40
<i>Κανονισμοί βοήθης</i> .....	41
<i>Διαφοροποιήσεις στη γρήγορη βοήθ (Fast Pitch)</i> .....	43
<i>Διαφοροποιήσεις στην τροποποιημένη βοήθ</i> <i>(Modified Pitch)</i> .....	43
<i>Διαφοροποιήσεις στην αργή βοήθ (Slow Pitch)</i> .....	44
<i>Χτύπημα με το ροπαήλο</i> .....	44
<i>Ο ροπαήλοφόρος-δρομέας και ο δρομέας</i> .....	45
ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ.....	48
<i>Ο αγωνιστικός χώρος και ο εξοπλισμός</i> .....	48
<i>Διεξαγωγή του αγώνα</i> .....	52
<i>Αντικαταστάσεις παιχτών</i> .....	54
<i>Ανάπαυτες και συσκέψεις στο παιχνίδι</i> .....	54
<i>Μπάλα εντός παιδιάς - μπάλα ζώσα</i> .....	55
<i>Ο ροπαήλοφόρος</i> .....	56
<i>Ο δρομέας</i> .....	58
<i>Ο ρίπτης</i> .....	60

ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ ΣΤΟ ΣΟΦΤΜΠΟΛ ΚΑΙ ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ.....	63
<i>Υποδείξεις Διαιτητών.....</i>	64
<i>Φύλλο Αγώνα.....</i>	67
<b>3ο κεφάλαιο: Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ.....</b>	<b>71</b>
<b>ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ.....</b>	<b>73</b>
<i>Λαβή της μπάλας.....</i>	<i>73</i>
<i>Ρίψεις.....</i>	<i>75</i>
<i>Πάσα.....</i>	<i>75</i>
<i>Υποδοχή.....</i>	<i>79</i>
<i>Βοή.....</i>	<i>85</i>
<i>Είδη βοιών.....</i>	<i>90</i>
<i>Βασικές Αμυντικές Θέσεις.....</i>	<i>97</i>
<b>ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ.....</b>	<b>99</b>
<i>Χτύπημα.....</i>	<i>99</i>
<i>Χτύπημα χαμηλά.....</i>	<i>106</i>
<i>Τρέξιμο στις βάσεις.....</i>	<i>111</i>
<i>Τρέξιμο.....</i>	<i>111</i>
<i>Αποχώρηση από τη βάση.....</i>	<i>112</i>
<i>Γλιστρήματα προς τη βάση.....</i>	<i>114</i>
<b>4ο κεφάλαιο: Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΣΟΦΤΜΠΟΛ.....</b>	<b>125</b>
<b>ΒΟΛΗ.....</b>	<b>130</b>
<b>5ο κεφάλαιο: Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ.....</b>	<b>137</b>
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΟΦΤΜΠΟΛ ΚΑΙ ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ.....</b>	<b>139</b>
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ.....</b>	<b>141</b>
<i>Στρατηγική Βοιών.....</i>	<i>142</i>
<i>Διπλή και Τριπλή Ενέργεια.....</i>	<i>143</i>
<i>Τακτική Αμυντικών Κινήσεων.....</i>	<i>144</i>
<i>Συστήματα Μονής Μπαλιάς.....</i>	<i>145</i>
<i>Συστήματα διπλής και τριπλής μπαλιάς.....</i>	<i>162</i>
<b>ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ.....</b>	<b>171</b>
<i>Χτύπημα.....</i>	<i>172</i>
<i>Κλέψιμο Βάσεων.....</i>	<i>176</i>

ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΣΕΙΡΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΤΑΚΤΙΚΩΝ	
ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ.....	179
ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΑΙΧΤΩΝ.....	181
<i>Επίθεση</i> .....	181
<i>Άμυνα</i> .....	182
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΤΩΝ.....	188
<i>Αξιολόγηση των Επιθετικών Δεξιοτήτων</i> .....	190
<i>Αξιολόγηση των Αμυντικών Δεξιοτήτων</i> .....	192
<i>Αξιολόγηση της Ομάδας</i> .....	195
6ο κεφάλαιο: Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ.....	199
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.....	201
<i>Ταχύτητα</i> .....	202
<i>Δύναμη</i> .....	203
<i>Ευλυγισία</i> .....	204
<i>Αντοχή</i> .....	205
<i>Σύνοψη</i> .....	206
ΔΟΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	207
<i>Μακρόχρονος Σχεδιασμός</i> .....	207
<i>Ετήσιος Σχεδιασμός</i> .....	209
<i>Εβδομαδιαίο Πλάνο Προπόνησης</i> .....	209
<i>Ημερήσια Προπόνηση</i> .....	210
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	213
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΙΚΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΟ	
ΣΟΦΤΜΠΟΛ & ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ.....	215
Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΤΟ ΣΟΦΤΜΠΟΛ ΚΑΙ ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ.....	218
7ο κεφάλαιο: ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	225
ΤΟ ΣΟΦΤΜΠΟΛ ΚΑΙ ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	227
<i>Αναλυτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής και το</i>	
<i>σόφτμπολ &amp; μπεϊζμπολ ως διδακτικό μέσο</i> .....	228
<i>Δημοτικό σχολείο</i> .....	228
<i>Μέση εκπαίδευση</i> .....	229
<i>Ημερήσιο πλάνο μαθήματος Φυσικής Αγωγής</i> .....	231

8ο κεφάλαιο: <b>ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ....</b>	233
<b>ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΣΟΦΤΜΠΟΛ ΚΑΙ ΤΟΥ</b>	
<b>ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....</b>	235
<i>Ανθρώπινο Δυναμικό.....</i>	235
<i>Αγωνιστικοί Χώροι.....</i>	239
<i>Οργανωτικές Αρχές των Παιχνιδιών.....</i>	242
<i>Εταιρίες Εξοπλισμού.....</i>	245
<i>Τριτοβάθμια Εκπαίδευση.....</i>	246
<i>Σύνοψη του πλαισίου ανάπτυξης.....</i>	247
<b>ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....</b>	248
<b>Η ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ.....</b>	251