

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α'

Κεφάλαιο 1.

ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΙΚΡΟΥ, ΜΕΣΑΙΟΥ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΠΑΙΚΤΩΝ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ

• Ένα βιβλίο για το ποδόσφαιρο	18
• Η εφαρμογή των Παιχνιδιών Μικρού, Μεσαίου και Μεγάλου Αριθμού παικτών με Περιορισμούς (ΠΜΑΠ)	19
• Η παραδοσιακή προπόνηση στο ποδόσφαιρο συναντά τα ΠΜΑΠ	21
• Οι βασικές απαιτήσεις της εκτέλεσης των ΠΜΑΠ	22
• Τα επιστημονικά δεδομένα για τα ΠΜΑΠ	23

Κεφάλαιο 2.

ΟΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ & ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

• Οι φυσιολογικές απαιτήσεις του ποδοσφαίρου και το προφίλ των κινητικών δραστηριοτήτων	28
• Τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των ποδοσφαιριστών	28
• Οι φυσικές μετρήσεις και η ανάλυση των κινητικών δραστηριοτήτων των ποδοσφαιριστών	28
• Οι φυσιολογικές μετρήσεις του αγώνα	32
• Τα δεδομένα από την ανάλυση του παιχνιδιού	33
• Η σημασία των παραπάνω δεδομένων για την ποδοσφαιρική προπόνηση	35

Κεφάλαιο 3.

Η ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΜΑΠ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

• Η ανάλυση των ΠΜΑΠ	40
• Η επίδραση του αριθμού των παικτών στα ΠΜΑΠ	40
• Η επίδραση των διαφορετικών διαστάσεων του γηπέδου στα ΠΜΑΠ	41
• Η επίδραση επιπλέον περιορισμών στα παιχνίδια και οι συνέπειες εφαρμογής συγκεκριμένης τακτικής	42
• Η εξωτερική παρακίνηση - ανατροφοδότηση από τον προπονητή	44
• Η επίδραση της διαλειμματικής και συνεχόμενης μεθόδου εκτέλεσης στα ΠΜΑΠ	44
• Η σύγκριση των ΠΜΑΠ με την διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης με τρέξιμο (ΔΠΥΕ)	45
• Τα ΠΜΑΠ και διάφορες άλλες προπονητικές μέθοδοι	50
• Συμπέρασμα	54

Κεφάλαιο 4.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΑ ΠΜΑΠ

• Η επίδραση του αριθμού των παικτών και των διαφορετικών διαστάσεων στα ΠΜΑΠ	58
• Το ΠΜΑΠ 1 v 1	58
• Σύγκριση διαφορετικών διαστάσεων στα ΠΜΑΠ 1 v 1	59
• Το ΠΜΑΠ 2 v 2	60
• Σύγκριση διαφορετικών διαστάσεων στα ΠΜΑΠ 2 v 2	62

• Το ΠΜΑΠ 3 ν 3	62
• Σύγκριση διαφορετικών διαστάσεων στα ΠΜΑΠ 3 ν 3	66
• Το ΠΜΑΠ 4 ν 4	66
• Σύγκριση διαφορετικών διαστάσεων στα ΠΜΑΠ 4 ν 4	71
• Το ΠΜΑΠ 5 ν 5	72
• Σύγκριση διαφορετικών διαστάσεων στα ΠΜΑΠ 10 ν 10	75
• Τα υπόλοιπα παιχνίδια μεσαίου αριθμού παικτών 6 ν 6, 7 ν 7, 8 ν 8 και αυτά μεγάλου αριθμού παικτών 9 ν 9, 10 ν 10	77
• Η σύγκριση των διαφορετικών διαστάσεων στα παιχνίδια 6 ν 6, 7 ν 7, 8 ν 8, 9 ν 9, 10 ν 10	82
• Συνοπτικά για την μεταβολή στον αριθμό και στις διαστάσεις των ΠΜΑΠ	82

Κεφάλαιο 5.

ΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΣΤΑ ΠΜΑΠ

• Οι περιορισμοί/συνθήκες στα ΠΜΑΠ και η μεγιστοποίηση της απόδοσης	92
• Η τροποποίηση της επίτευξης τέρματος και του είδους των εστιών	92
• Ο αριθμός των επαφών με την μπάλα	98
• Ο τύπος του μαρκαρίσματος	102
• Οι «εξωτερικοί και εσωτερικοί» παίκτες και το αριθμητικό πλεονέκτημα/μειονέκτημα	106
• Η μέθοδος εκτέλεσης των ΠΜΑΠ	111
• Συμπέρασμα	113

Κεφάλαιο 6.

Η ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΠΜΑΠ

• Οι γενικές θεωρίες για την Περιοδικότητα	118
• Οι κυριότερες θεωρίες Περιοδικότητας στη σύγχρονη ποδοσφαιρική προπόνηση	118
• Η Περιοδικότητα στο ποδόσφαιρο	118
• Τύποι Περιοδικότητας στο ποδόσφαιρο	120
• Η θεωρία της «Τακτικής Περιοδικότητας»	121
• Η συνοπτική επεξήγηση των αρχών της «Τακτικής Περιοδικότητας»	126
• Η Θεωρία της «Τμηματικής / Φασικής Περιοδικότητας»	127
• Η Θεωρία της ποδοσφαιρικής περιοδικότητας του Verheijen	131
• Η Θεωρία για την Περιοδικότητα του «Δομημένου Μικρόκυκλου» των Seirul.lo και Roca για την ποδοσφαιρική ομάδα της Barcelona FC	134
• Συμπέρασμα	135
• Η Περιοδικότητα στο ποδόσφαιρο και η Περιοδικότητα στα ΠΜΑΠ	137
• Ένα παράδειγμα «Πρότυπου ποδοσφαιρικού μικρόκυκλου»	137

ΜΕΡΟΣ Β'

ΗΑ-4, ΗΑ-3, ΗΑ-2, ΗΑ-1

ΗΑ-4

• ΠΜΑΠ 1, ΗΑ-4	150
• ΠΜΑΠ 2, ΗΑ-4	151
• ΠΜΑΠ 3, ΗΑ-4	152
• ΠΜΑΠ 4, ΗΜ-4	153

•	ПМАП 5, НА-4	154
•	ПМАП 6, НА-4	155
•	ПМАП 7, НА-4	156
•	ПМАП 8, НА-4	157
•	ПМАП 9, НА-4	158
•	ПМАП 10, НА-4	159
•	ПМАП 11, НА-4	160
•	ПМАП 12, НА-4	161
•	ПМАП 13, НА-4	162
•	ПМАП 14, НА-4	163
•	ПМАП 15, НА-4	164

НА-3

•	ПМАП 1, НА-3	166
•	ПМАП 2, НА-3	167
•	ПМАП 3, НА-3	168
•	ПМАП 4, НА-3	169
•	ПМАП 5, НА-3	170
•	ПМАП 6, НА-3	171
•	ПМАП 7, НА-3	172
•	ПМАП 8, НА-3	173
•	ПМАП 9, НА-3	174
•	ПМАП 10, НА-3	175
•	ПМАП 11, НА-3	176
•	ПМАП 12, НА-3	177
•	ПМАП 13, НА-3	178
•	ПМАП 14, НА-3	179
•	ПМАП 15, НА-3	180

НА-2

•	ПМАП 1, НА-2	182
•	ПМАП 2, НА-2	183
•	ПМАП 3, НА-2	184
•	ПМАП 4, НА-2	185
•	ПМАП 5, НА-2	186
•	ПМАП 6, НА-2	187
•	ПМАП 7, НА-2	188
•	ПМАП 8, НА-2	189
•	ПМАП 9, НА-2	190
•	ПМАП 10, НА-2	191
•	ПМАП 11, НА-2	192
•	ПМАП 12, НА-2	193
•	ПМАП 13, НА-2	194
•	ПМАП 14, НА-2	195
•	ПМАП 15, НА-2	196

НА-1

•	ПМАП 1, НА-1	198
•	ПМАП 2, НА-1	199
•	ПМАП 3, НА-1	200
•	ПМАП 4, НА-1	201
•	ПМАП 5, НА-1	202