

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ .....	7
<b>ΜΕΡΟΣ Α: ΟΡΑΜΑ - ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ</b> .....	<b>8</b>
Το όραμα ως οδηγός .....	10
Φιλοσοφία .....	11
<b>ΜΕΡΟΣ Β: ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΕΧΡΙ ΤΑ ΘΕΛΩ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</b> ..	<b>12</b>
Οργανόγραμμα .....	14
Η δομή του ποδοσφαίρου .....	16
Πώς; .....	22
Σημαντικές λεπτομέρειες .....	27
Πρώτη ομάδα .....	30
Η προπόνηση της πρώτης ομάδας .....	33
<b>ΜΕΡΟΣ Γ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ</b> .....	<b>36</b>
Προγραμματισμός .....	38
Προγραμματισμός για Ακαδημία .....	42
Προγραμματισμός θεωρητικών θεμάτων για Ακαδημία .....	46
Γενικά θέματα μεσόκυκλου .....	49
Ειδικά θέματα μεσόκυκλου .....	52
Μικρόκυκλος .....	57

Αξιολόγηση των τερματοφυλάκων .....	62
Πρώτη ομάδα, προετοιμασία .....	63
Προγραμματισμός για την πρώτη ομάδα.....	70
Μακρόκυκλος.....	71
Μεσόκυκλος .....	75
Μικτός προγραμματισμός .....	78
Μικρόκυκλος.....	80
<b>ΜΕΡΟΣ Δ: ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ.....</b>	<b>92</b>
Φόρμα προπόνησης.....	96
Ασκησιολόγιο .....	101
<i>Βηματισμοί</i> .....	102
<i>Τοποθετήσεις</i> .....	122
<i>Αντιδράσεις</i> .....	144
<i>1 ν 1</i> .....	168
<i>Μεταβιβάσεις</i> .....	184
<i>Υψηλές μπαλιές</i> .....	202
<i>Φυσική κατάσταση</i> .....	226
<b>Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ .....</b>	<b>251</b>

