

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
A. ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΑ ΤΟΥ ΧΑΝΤΜΠΟΛ	13
1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	13
2. ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΞΕΛΙΞΗ	15
3. ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΧΑΝΤΜΠΟΛ (I.H.F.).....	18
4. ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	19
B. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	25
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	25
2. Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.....	26
3. Ο ΚΥΚΛΟΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ, ΚΟΠΩΣΗ, ΑΝΑΛΗΨΗ	28
3.1. Δομή της εξωτερικής επιβάρυνσης	31
4. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.	32
G. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.....	35
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	35
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ.....	42
2.1. Προπόνηση Δύναμης.....	48
2.2. Προπόνηση με εξωτερικές αντιστάσεις.....	48
2.3. Μεθοδολογικές Υποδείξεις.....	49
2.4. Προτεινόμενα πρωτόκολλα ενδυνάμωσης.....	53
3. ΑΛΤΙΚΗ Η ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	54
3.1. Μεθοδολογικές Υποδείξεις για την προπόνηση	56
4. ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΠΟΥ ΣΤΟΧΕΥΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	57
5. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	59
5.1. Προπόνηση με εξωτερικές αντιστάσεις.....	60
5.2. Αλτική προπόνηση στα παιδιά.....	61
6. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ.....	61
7. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΑΝΤΜΠΟ- ΛΙΣΤΕΣ	63
8. ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (ΔΤ).....	64
8.1. Παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα κίνησης στη ΔΤ.....	68
8.2. Προπόνηση δρομικής ταχύτητας	69
8.3. Προπόνηση δρομικής ταχύτητας χωρίς εξωτερικές αντιστάσεις	
8.4. Μεθοδολογικές υποδείξεις	70
8.5. Βελτίωση της δρομικής ταχύτητας μέσω εξωτερικών αντιστά- σεων	71
8.6. Προπόνηση Δρομικής Ταχύτητας στην παιδική ηλικία	75
9. ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	75

9.1. Παράγοντες που επηρεάζουν την αλτικότητα.....	75
9.2. Είδη αλμάτων.....	77
9.3. Προπόνηση Αλτικότητας.....	77
9.4. Προπόνηση Αλτικότητας στην αναπτυξιακή περίοδο.....	78
10. ΡΙΠΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ.....	78
11. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	84
12. ΑΝΤΟΧΗ 83	
12.1. Προπόνηση αερόβιας κατεύθυνσης	87
12.2. Αναερόβια προπόνηση.....	89
12.3. Προπόνηση αντοχής στο παιδί	90
13. ΕΥΚΑΜΨΙΑ 88	
14. ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ.....	94
14.2. Παράγοντες επιδεξιότητας (Πίνακας Γ14.3).....	95
14.3. Προπόνηση επιδεξιότητας	96
Δ. ΤΕΧΝΙΚΗ.....	109
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	109
2. ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	112
3. ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	113
3.1. Κινήσεις του επιθετικού χωρίς μπάλα	114
4. ΛΑΒΗ (ΠΙΑΣΙΜΟ) ΜΠΑΛΑΣ.....	116
5. ΝΤΡΙΜΠΛΑ.....	122
6. ΠΑΣΑ	124
6.1. Ψηλή πάσα (βασική).....	124
6.2. Πάσα χαμηλή περιστροφική	127
6.3. Ειδικές πάσες.....	128
7. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΡΙΨΗ	133
7.1. Βασική ρίψη.....	135
7.1.1. Βασική ρίψη πάνω από τον ώμο.....	139
7.1.2. Ρίψη πάνω στο πόδι της ίδιας πλευράς.....	142
7.1.3. Βασική ρίψη κάτω από τον ώμο	144
7.2. Σουτ με άλμα.....	145
7.3. Σουτ με διαγώνια απογείωση.....	147
7.4. Σουτ με πτώση από το κέντρο της γραμμής των 6 μ. (Πίνακας Δ7.4.1).....	150
7.5. Σουτ από το κέντρο με κάμψη.....	157
7.6. Σουτ από τα πλάγια (Έρετ)	158
8. ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ.....	162
9. ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΜΥΝΑΣ.....	172
9.1. Βασική θέση	173
9.2. Μετακινήσεις.....	175
9.3. Έλεγχος - Μαρκάρισμα.....	176
9.4. Μπλοκ.....	179

9.5	Κλέψιμο μπάλας (Εικόνα Δ9.5.1).....	181
9.6	Μπλοκ κίνησης επιθετικού.....	182
9.7.	Διεκδίκηση μπάλας (κλέψιμο).....	182
10.	ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ (ΤΦ).....	183
10.1.	Η εξέλιξη του στυλ του τερματοφύλακα.....	183
10.2.	Κινήσεις τερματοφύλακα.....	184
10.2.1.	Αμυντικές κινήσεις:.....	184
10.2.2.	Προπαρασκευαστικές κινήσεις (Πίνακας Δ10.2.2).....	186
10.2.3.	Μετατοπίσεις.....	188
10.2.4.	Κινήσεις για το σταμάτημα της μπάλας.....	189
10.3.	Το πιάσιμο της μπάλας.....	189
10.4.	Σβήσιμο μπάλας.....	190
10.5.	Απόκρουση μπάλας.....	191
10.5.1.	Απόκρουση ψηλών διαγώνιων σουτ (Εικόνα Δ10.4).....	191
10.5.2.	Απόκρουση μεσαίων ρίψεων.....	192
10.5.3.	Απόκρουση χαμηλών ρίψεων (Εικόνα Δ10.6).....	193
10.5.4.	Απόκρουση με πτώσεις (πλονζόν).....	194
10.5.5.	Απόκρουση ρίψεων από πλάγια εξωτερική θέση.....	196
10.6.	Βεντάλια.....	197
10.7.	Επιθετικές κινήσεις του τερματοφύλακα.....	197
E.	ΤΑΚΤΙΚΗ.....	201
1.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ.....	201
1.1.	Δομή του συστήματος Τακτική.....	202
2.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΧΑΝΤΜΠΟΛ.....	204
3.	ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΤΟΥ ΧΑΝΤΜΠΟΛ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ.....	212
3.1.	Περιφερειακοί Παίκτες.....	212
3.1.1.	Ατομική προετοιμασία περιφερειακών παικτών.....	213
3.2	Πλάγιοι επιθετικοί.....	215
3.2.1.	Ατομική προετοιμασία πλάγιου επιθετικού.....	216
3.3	Πίβοτ ή παίκτες γραμμής.....	217
3.3.1.	Ατομική προετοιμασία πίβοτ.....	219
3.4.	Αμυντικοί παίκτες.....	221
3.5.	Πλάγιοι αμυντικοί.....	221
3.6	Ενδιάμεσοι αμυντικοί και κεντρικοί αμυντικοί.....	222
3.7.	Επιθετικοί Αμυντικοί (ΕΑ,7,8,9 Εικόνα 1).....	223
3.8.	Τερματοφύλακες.....	225
4.	ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ.....	231
4.1.	Ατομική τακτική επίθεσης.....	231
4.2.	Ατομική τακτική στην άμυνα.....	237
5.	ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.....	242
5.1.	Τακτική τμήματος επίθεσης.....	242
5.2.	Τακτική τμήματος άμυνας.....	248

6. ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ.....	251
6.1. Απλός αιφνιδιασμός	251
6.1.2. Δημιουργία των προϋποθέσεων αιφνιδιασμού.....	253
6.1.3. Κατοχή της μπάλας.....	253
6.1.4. Ξεκίνημα Αιφνιδιασμού	253
6.1.5. Ασκήσεις για απλό αιφνιδιασμό	258
6.2. Διευρυμένος Αιφνιδιασμός (Δ.Α.)	262
6.3. Οργανωτική φάση στην επίθεση	270
6.4. Τελική φάση της επίθεσης.....	278
6.5. Τελική ή συστηματική φάση στην άμυνα	284
6.6. Οργάνωση σταδίων διδασκαλίας άμυνας και επίθεσης.....	322
6.7. Μεθοδική της διδασκαλίας της τακτικής επίθεσης και άμυνας.....	325
ΣΤ. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ.....	329
1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	329
2. ΔΟΜΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	331
2.1. Προπονητική μονάδα	331
3. ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ	336
4. ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ.....	339
5. ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ.....	340
5.1. Αρχές του ετήσιου σχεδιασμού.....	341
5.1.1. Μεταβατική Περίοδος.....	344
5.1.2. Περίοδος προετοιμασίας	347
5.1.3. Αγωνιστική περίοδος.....	350
6. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΛΑΝΟ	355
Ζ. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΤΕΣΤ	357
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	361