

Περιεχόμενα

Ασκήσεις κατοχής	15
122) 1v1 σε 4v1 & πάσες.....	16
123) 3v1 με παραλλαγές.....	18
124) 3v1 με μεταφερόμενους αμυντικούς.....	19
125) 3v1 – 10 πάσες ή σουτ αντιπάλου.....	20
126) 3v1+2 με μετάβαση.....	22
127) 3v1 ή 4v2 (1v1 ή 2v2 & 2 στηρίγματα).....	23
128) 3v1 ή 4v2 (1+2v1+2 ή 2+2v2+2 με παράδοση-παραλαβή).....	24
129) 4v1 με 1 επαφή & 4 πάσες.....	25
130) 4v1 σε 1v1.....	26
131) 4v1 σε 4v4 κατοχή & ασφάλεια.....	27
132) 4v1 σε 4v4 κατοχή & πάσες.....	28
133) 4v2 με 2 επαφές & 5 πάσες.....	29
134) Κορόιδο σε παραλλαγές.....	30
135) 4v2 σε θέσεις.....	31
136) 4v3 κατοχή 2+2v3 & μετάβαση με διαπέραση γραμμής.....	32

137) 4v4 κατοχή & ασφάλεια τεχνικής.....	34
138) 4v4 κατοχή με 2 μπάλες.....	36
139) 4v4 κατοχή με πολλές μικρές εστίες.....	38
140) 4v4 κατοχή με 2 ή 4 στηρίγματα.....	40
141) 4+4v4 κατοχή σε κύκλο στο κέντρο.....	41
142) 5v2 κατοχή σε θέσεις.....	42
143) 5v3 κατοχή & ασφάλεια σε θέσεις.....	43
144) 3+2v3+2 κατοχή σε θέσεις & παράδοση-παραλαβή.....	44
145) 3+2v3+2 κατοχή σε θέσεις & ασφάλεια.....	45
145) 3v3+2 κινητικότητα & τοποθετήσεις κεντρικό άξονα.....	46
147) 3+2v3+2 πλάτος & βάθος μέσα από κεντρικό άξονα.....	48
148) 5v5 κατοχή & ασφάλεια με 5 στηρίγματα.....	50
149) 5v5 κατοχή & ασφάλεια τεχνικής σε θέσεις.....	52
150) 6v3: 3+3v3 κατοχή σε θέσεις & ασφάλεια.....	54
151) 6v3: 3+2v3+2 & μπαλαντέρ κατοχή σε θέσεις & ασφάλεια.....	55

Ασκήσεις κατοχής- μεταφοράς (2 ζώνες, 3 ζώνες, και με ολοκλήρωση πιθανόν).....

152) 1v1 σε 2v1 σε 3v1.....	58
153) 2v1 σε 2v1 σε 2v1.....	60
154) 2v1 σε θέσεις , 2v1 στην περιοχή & 8v4 άσκηση για σέντρες.....	62
155) 2v1 σε θέσεις , 3v2 στην περιοχή & 8v5 άσκηση για σέντρες.....	64
156) 3v1 σε 2v1 σε 1v1.....	66
157) 2v1 σε 3v2.....	68
158) 2+2v2+2 κυλιόμενο οδήγημα & ντρίπλα.....	70
159) 2v2 μεταφορά & ολοκλήρωση 2v2.....	72
160) 2+2v2+2 πάσες διείσδυσης.....	74

161) 2+3v3+2 μεταφορά & ολοκλήρωση.....	76
162) 2v3 μεταφορά & ολοκλήρωση 3v2.....	78
163) 3v1 & 4v2 κατοχή & μεταφορά–μετακινήσεις.....	80
164) 3v1 με 3 ομάδες & μεταφορά παιχνιδιού.....	82
165) 3v2 ή 4v3 κατοχή & μεταφορά–μετακινήσεις.....	84
166) 3v2 μεταφορά & ολοκλήρωση 5v3.....	86
167) 3v2+3v2+2 ενδιάμεσους αμυνόμενους.....	88
168) 3v2 ως 4v3 κατοχή, μεταφορά & ολοκλήρωση, 3 ζώνες.....	90
169) 3v3, 2v1 & 4v3 κατοχή, 3 ζώνες.....	92
170) 3v3+3 με ή χωρίς διαπέραση παίκτη \ πάσες διείσδυσης.....	94
171) 3v3 ως 5v4 κατοχή, μεταφορά & ολοκλήρωση 3 ζώνες.....	96
172) 3v3 ως 5v4 κατοχή, μεταφορά 3 ζώνες, προσομοίωση.....	98
173) 3v3 μεταφορά & ολοκλήρωση 3v3.....	100
174) 3v3 μεταφορά & ολοκλήρωση 4v3.....	102
175) 3v4 μεταφορά & ολοκλήρωση 4v3.....	104
176) 4v1 ή 4v2 σε 1η ζώνη & 4v3 πέρασμα 2η ζώνη.....	106
177) 4v2 με 3 ομάδες & μεταφορά παιχνιδιού.....	108
178) 4v2 ως 5v4 κατοχή, μεταφορά & ολοκλήρωση, 3 ζώνες.....	110
179) 4v3 μεταφορά μπάλας.....	112
180) 4v1+2 μεταφορά μπάλας, 3v1 ολοκλήρωση & 4v2 μετάβαση.....	114
181) 4v3 σε 1η ζώνη & πέρασμα 4v3 στην 2η ζώνη.....	116
182) 4v3 σε 1η ζώνη , πέρασμα 2η ζώνη & 4v3 3η ζώνη.....	118
183) 4v3 σε 1η ζώνη & 4v4 ή 5v4 πέρασμα 3η ζώνη.....	120
184) 4v3 2η ζώνη & 2v1 3η ζώνη \ 2η μπάλα & μετάβαση 3v3.....	122
185) 4v3 2η ζώνη & 3v1 πέρασμα 3η ζώνη.....	124

186) 4v3 & 3v2 πέρασμα 3η ζώνη.....	125
187) 4v3 στη 2η ζώνη & πέρασμα 6v4 στην 3η ζώνη.....	126
188) 5v2 & 5v2 μεταφορά μπάλας – παικτών.....	128
189) 5v2 & 1v1 & 5v2.....	130
190) 5v2 & 3v2 ολοκλήρωση με μεταφορά & μετάβαση.....	132
191) 5v2 σε θέσεις & 3v2 στο κέντρο.....	134
192) 3+1v3+1 & 2 μπαλαντέρ με μεταφορά & 2 ζώνες.....	136
193) 5v3 & 5v3 με μεταφορά μπάλας και των μπαλαντέρ.....	138
194) 5v3 & 5v3 με 2 μπαλαντέρ & μεταφορά μπάλας.....	140
195) 5v3 & 5v3 κατοχή και μεταφορά μπάλας.....	142
196) 4+1v3 σε 1η ζώνη & 5v4 πέρασμα 3η ζώνη.....	144
197) 5v3 σε 2 ζώνες & πέρασμα 2v1 για γκολ 3η ζώνη.....	146
198) 5v3 στη 2η ζώνη & πέρασμα 4v2 για γκολ 3η ζώνη.....	148
199) 5v3 στη 2η ζώνη , πάσα & πέρασμα 4v2 για γκολ 3η ζώνη.....	150
200) 5v3 2η ζώνη , πάσα & πέρασμα 1v1 ή 3v3 για γκολ 3η ζώνη.....	152
201) 5v3+2 παιχνίδι με διαγώνιες εστίες & μετάβαση.....	154
202) 5v4+1+1 σε 2 ζώνες, κατοχή-μεταφορά ή μετάβαση.....	156
203) 5v4 με 2 ΤΦ & κυλιόμενο με μετάβαση.....	158
204) 5v4 σε 1η ζώνη & 5v5 πέρασμα 3η ζώνη.....	160
205) 5v4 2η ζώνη , πάσα & πέρασμα 3v2 για γκολ.....	162
206) 5v4 σε 2η ζώνη & μεταφορά 4v2 πέρασμα 3η ζώνη.....	164
207) 5v4 στη 2η ζώνη & πέρασμα 6v4 στην 3η ζώνη.....	166
208) 5v4 σε θέσεις κατά μήκος πλάγιας γραμμής & μετάβαση.....	168
209) (α) 4v4+1 ή 5v5+1 σε 3 άξονες στην ίδια ζώνη.....	170
210) (β) Από 4v4+1 σε 9v9+1 & πλάτος στην ίδια ζώνη.....	172
211) (γ) Από 4v4+1 σε 6v6+2 & πλάτος στην ίδια ζώνη.....	174

212) (δ) Από 4v4+1 σε 9v9+1 & πλάτος σε όλη τη ζώνη	176
213) 5v5 κατοχή & γκολ σε μία εστία, 3 ζώνες	178
214) 6v3 σε θέσεις & 4v3 στο κέντρο	180
215) 6v4 συνοχή άμυνας, κάθετο παιχνίδι & ολοκλήρωση	182
216) 5v5+1 με μεταφορά μπάλας, μπαλαντέρ & 3 ζώνες.....	184
217) 6v5: 5v4 κατοχή & 2v1 γκολ σε μία εστία, 3 ζώνες.....	186
218) 10v10: 5v5+1 & 5v5+1 & 2 ΤΦ - μεταφορά μπάλας	188
219) 10v10: 5v5 ή 6v5 σε 2 ζώνες.....	190
219) (β) 10v10: 5v5 ή 6v5 σε 2 ζώνες.....	192
220) 10v10: 5v5 & μπαλαντέρ σε 2 ζώνες.....	194
Ασκήσεις κατοχής-μετάβασης.....	197
221) 4v3+1 κατοχή & μετάβαση.....	198
222) 4v4+ 2ΤΦ & pressing 30”	200
223) 4v4 κατοχή, pressing & μετάβαση.....	201
224) 3v1 κατοχή σε 5v3.....	202
224) (β) 4v2 κατοχή σε 2v1 μετάβαση.....	203
225) 5v3+2 με μετάβαση & 2 ζώνες.....	204
225) 5v3+2 με μετάβαση & 2 ζώνες.....	205
Ασκήσεις ολοκλήρωσης.....	207
226) 1v1 από διάφορες αφετηρίες με ολοκλήρωση (α).....	208
227) 1v1 από διάφορες αφετηρίες με ολοκλήρωση (β).....	210
228) 1v1 από διάφορες αφετηρίες με ολοκλήρωση (γ).....	212
229) 1v1 & τριπλή επιλογή ενέργειας (multiple choice).....	214
230) 1v1 αντίδραση & γκολ από 4 αφετηρίες	215
231) 1v1 από διάφορες αφετηρίες	216

232) 1v1v1 με εστία.....	218
233) 1v1v1 με εστία.....	219
234) 1v1 & 2v2 ταχύτητα ολοκλήρωσης (α).....	220
235) 1v1 με αλλαγές κατεύθυνσης και μονομαχία	222
236) 1v1 με μονομαχία & γκολ.....	223
237) 1v1 με πλεονέκτημα.....	224
238) 1v1 πλάγια θέση προς την εστία & σπριντ	226
239) 1v1 υπό πίεση & εξάσκηση σε offside.....	228
240) 1v1 με 3 ενέργειες άμυνας.....	229
241) 1v0 και 1v1 με 3 μπάλες & 2 αντιπάλους.....	230
242) 1v1 με 3 αντιπάλους και κυλιόμενες επιθέσεις.....	231
243) 1v1 σέντρα με φορ για γκολ στην περιοχή.....	232
244) 1v1 σέντρα με 2v1 για γκολ στην περιοχή.....	234
245) 1v1 σέντρα με 2v1+1 παθητικό για γκολ στην περιοχή.....	236
246) 1v1 & 2v2 ταχύτητα ολοκλήρωσης (β).....	238
247) 2v1 με επιλογή.....	239
248) 2v1 κεντρικά και κατά μέτωπο.....	240
249) 2v1 & συνείδηση άμυνας.....	241
250) 2v1 σε 2 σέντρες.....	242
251) Σουτ, 2v1 από σέντρα , πίεση-μετάβαση	244
252) 2v1+1 μετάβαση & αντεπίθεση.....	246
253) 2v1 σε 3v2.....	248
254) Από 1v0 σε 3v2 συνεχόμενο & μετάβαση.....	250
255) 2v2 με 2 επιλογές από πλάγια.....	252
256) 2v2 ή 3v2 στην περιοχή με επιλογή πλευράς.....	254
257) 3v1 στην εστία & σέντρες.....	256

258) 3v2 με επιλογή.....	257
259) 1v3 & 2v3 & 3v3 & 4v3 ολοκλήρωση ενεργειών.....	258
260) 4v1 ως 4v4 στην εστία.....	259
261) 4v2 κατοχή, γρήγορη επίθεση 4v3 περιοχή & σέντρα.....	260
262) 5v3 κατοχή & 4v2 ολοκλήρωση σέντρας.....	261
263) Από 3v2 σε 5v4 συνεχόμενο & μετάβαση.....	262
264) 5v4 γρήγορη επίθεση, σέντρα & 4v3 στην περιοχή.....	264
265) 5v5 γρήγορη επίθεση, σέντρα & 4v3 στην περιοχή.....	266
Μικρά αγωνιστικά παιχνίδια.....	269
266) 1v1 κλασικό μονότερμα.....	270
267) 1v1 αγώνες με εναλλασσόμενους αντιπάλους.....	271
268) 1v1 αγώνες εναλλαγή σε διαφορετικά γήπεδα.....	272
269) Διασκέδαση & 1v1 ως 4v4 με εστία.....	273
270) 2v1+1 ως ΤΦ & 2 εστίες.....	274
271) 2v1+1 στήριγμα με ΤΦ.....	275
272) 2v1 σε 1v2 ή 2v2 ή 3v2 ή 3v3 παιχνίδι.....	276
273) 2v1 σε 4v3 σε 3v2 παιχνίδι.....	278
274) 2v1 σε 5v4 σε 3v2 παιχνίδι.....	280
275) 2v1 σε θέσεις , 3v2 στην περιοχή, παιχνίδι με φορ & 8v5 παιχνίδι για σέντρες.....	282
276) 2v1 πλάγια & 3v2 κεντρικά.....	284
277) 2v2 πλάγια & 2v2 κεντρικά.....	286
278) 2v2 συνεχόμενο & 2 στήριγματα για αποσυμπίεση.....	288
279) 2v2 με 3 ομάδες, όσο σκοράρω συνεχίζω.....	289
280) 2v2v2v2 με 4 ομάδες.....	290
281) 3+1v3+1 ψηλή πάσα.....	291

282) $3\nu 2+1$ ως ΤΦ & 2 εστίες.....	292
283) $3\nu 2$ & $2\nu 2$ μεταβαλλόμενο.....	294
284) $2\nu 2$ ως $4\nu 4$ με ΤΦ.....	296
285) $3\nu 3$ με 4 παραλλαγές.....	298
286) $5\nu 5$ εναλλάξ με $2\nu 2$ & $3\nu 3$	300
287) $3\nu 3$ & $1\nu 1$ με πέρασμα-προώθηση.....	301
288) $3\nu 3 + 2$ ΤΦ & σουτ σε $3+3$ μικρές εστίες.....	302
289) $3\nu 3$ χώρος ευθύνης άμυνας.....	304
290) $3\nu 3+ 2$ ΤΦ & σουτ.....	305
291) $3+ΤΦ\nu 3+ΤΦ$	306
292) $3\nu 3$ εναλλάσσονται οι τριάδες με σταθερές εστίες.....	307
293) $3\nu 3$ με 4 ομάδες & 4 εστίες.....	308
294) $3\nu 3$ στην περιοχή διασκέδαση & ολοκλήρωση.....	310
295) $4\nu 2$ κατοχή-μεταφορά & $2\nu 2$ ολοκλήρωση.....	312
296) $4\nu 2+2$ παίκτες ΤΦ.....	314
297) $2\nu 2+2$ στηρίγματα & πολλά γκολ.....	316
298) $2+2\nu 2+2+4$ στηρίγματα.....	318
299) $3+1\nu 3+1$ μεταφορά & ολοκλήρωση $2\nu 0$	320
300) $3+1\nu 3+1$ μεταφορά & ολοκλήρωση $2\nu 1$ με ΤΦ.....	322
301) $3+1\nu 3+1$ με πάσα υποστήριξης & ολοκλήρωση $1\nu 1$ με ΤΦ.....	324
302) $4\nu 3+1$ ως ΤΦ & μία εστία.....	326
303) $4\nu 3+1$ ως ΤΦ & 2 εστίες.....	328
304) $3\nu 3+1$ ουδέτερος & διαπέραση γραμμής.....	330
305) $3+1\nu 3+1$ ως «ΤΦ» & 3 μικρές εστίες.....	332
306) $4\nu 4$ εναλλάξ πάσα & διείσδυση.....	334
307) $4\nu 4$ πλαγιοκοπήσεις & τελειώματα.....	336

308) 4v4 παιχνίδι σε 2 μικρές εστίες.....	338
309) 4v4 κλασικό παιχνίδι με ΤΦ.....	339
310) 4v4 κλασικό παιχνίδι με ΤΦ σε ρόμβο.....	340
311) 4v4 διείσδυση & ολοκλήρωση.....	342
312) 3v3 ως 5v5 χωρίς ΤΦ.....	344
313) 4v4 στη 2η ζώνη και έλεγχος offside.....	346
314) 4v4 & πλάτος γηπέδου.....	348
315) 1+3v4 σέντρες & τοποθετήσεις.....	350
316) 4v4 παιχνίδι σε 2+2 μικρές εστίες σε 180°.....	352
317) 4v4 παιχνίδι σε 2+2 μικρές εστίες σε 90°.....	354
318) 4v4 σε 3+3 εστίες.....	356
319) 4v4 παιχνίδι 360° σε 4 μικρές εστίες.....	357
320) 4v4 γκολ και στις 4 εστίες.....	358
321) 4v4 παιχνίδι σε 2 μικρές εστίες μπρος πίσω.....	360
322) 4v4 παιχνίδι σε 2 εστίες σε 360°.....	361
323) 4v4 παιχνίδι σε 4 μικρές εστίες σε 360°.....	362
324) 4v4 παιχνίδι σε 2 εστίες με ΤΦ μπρος πίσω.....	364
325) 4v4 παιχνίδι κεντρικό άξονα & μετάβαση σε 4 μικρές εστίες.....	366
326) 4v4 εναλλαγή με 4v4.....	368
327) 4v4 παιχνίδι σε εστίες με ιμάντες.....	369
328) 4v4+1 ουδέτερος σε 4 μικρές εστίες & παίζοντας στο χώρο.....	370
329) 4v4 παιχνίδι 360° με 2+2 στηρίγματα & απέναντι μικρές εστίες.....	372
330) 4v4 κατοχή με 2 ή 4 στηρίγματα.....	374
331) 331.4v4+4 παιχνίδι κατοχής & ολοκλήρωσης σε 4 μικρές εστίες.....	376
332) 4v4+4 παιχνίδι κατοχής & ολοκλήρωσης.....	378
333) 4v4+4 παιχνίδι 360° σε 4 μικρές εστίες.....	380

334) 5ν3 με 2 μπαλαντέρ & διείσδυση.....	382
335) 3+2ν3+2 μεταφορά & ολοκλήρωση 2ν1	384
336) 5ν3+2 παίκτες ΤΦ.....	386
337) 5ν3 κεντρικά & 2ν1 πλάγια και ολοκλήρωση.....	388
338) 5ν3 συνολικά, 2ν1 & 1ν2 με εξωτερικά στηρίγματα.....	390
339) 5ν3+2 σέντρες & τοποθετήσεις.....	392
340) 5ν3 συνολικά, 3+2ν3+2 με διαφορετικά στηρίγματα	394
341) 5ν3+2 & 2 ΤΦ εναλλάξ επιθετικό βάθος - πλάτος.....	396
342) 5ν4 με ΤΦ & 2 μικρές εστίες	398
343) 6ν6: 5ν4+2 «ΤΦ» παιχνίδι σε 2 εστίες 90°	400
344) 5ν4 + ΤΦ & ελεύθερα στην πλάτη άμυνας.....	402
345) 5ν4 συνοχή άμυνας και κάθετο παιχνίδι.....	404
346) 5ν4 κεντρικά, 2+2 ακραίοι & ολοκλήρωση ενεργειών	406
347) 5ν5 κλασσικό παιχνίδι με ΤΦ.....	408
348) 5ν5 με παραλλαγές	410
349) 5ν5 παιχνίδι αλάνας με ΤΦ & προπονητές	412
350) 5ν5: 4ν3 κεντρικά & 2ν1 πλάγια , 3 άξονες	414
351) 5ν5 παιχνίδι με διαγώνιες εστίες.....	416
352) 5ν5 παιχνίδι με μικρές εστίες και περιστροφή 360°	418
353) 5ν5 με ΤΦ σε μισό γήπεδο με θέσεις	420
354) 5ν5 σε θέσεις κατά μήκος πλάγιας γραμμής.....	421
355) 5ν5ν5 τουρνουά.....	422
356) 5ν5 παιχνίδια με αυξανόμενο πλάτος	424
357) 5ν5 παιχνίδια εναλλάξ σε 4,6,8 εστίες.....	426
358) 9ν9 + 2ΤΦ, παιχνίδι σε 3 άξονες.....	428
359) 6ν4 με 2 μπαλαντέρ & 3+3 μικρές εστίες.....	430

360) 4+ 2ΤΦν4 κατοχή & 4ν2 μετάβαση – ολοκλήρωση.....	432
361) 6ν6 κατοχή & 3ν3 γκολ σε 2 εστίες, 3 ζώνες	434
Βιβλιογραφία	439
Ο συγγραφέας	443