

# Περιεχόμενα

<b>Αντί Εισαγωγής</b> .....	13
<b>Περιεχόμενα μάθησης</b> .....	15
<b>Γατί 1 εναντίον 1;</b> .....	17
Ενδεικτικός βηματοδότης του 1v1 .....	18
Ενδεικτικό εύρος τοποθετήσεων-κινήσεων στο 1v1 σε όλες τις θέσεις .....	20
<b>Γατί μικρά αγωνιστικά παιχνίδια (small side games);</b> .....	23
Ενδεικτικός βηματοδότης μικρών αγωνιστικών παιχνιδιών.....	24
<b>Τακτική &amp; τεχνική: μία ιδιαίτερη σχέση</b> .....	25
Τακτική: αφετηρία το ποδόσφαιρο αλάνας.....	25
Τακτική: εκπαιδευτικές προϋποθέσεις σε μακροχρόνιο σχεδιασμό.....	26
Τεχνική: εκπαιδευτικές προϋποθέσεις.....	28
Τεχνική και απόδοση .....	29
Ορισμός της τεχνικής.....	30
Τεχνική - τακτική και βασικές αρχές για προπονητές.....	33
Τεχνική - τακτική και αγωνιστική πίεση.....	34
<b>Μεθοδολογία: Συνοπτικός οδηγός</b> .....	35

<b>Μεθοδολογία (1): Γενικά &amp; ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού</b> .....	37
Γενικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές - λειτουργίες .....	38
Γενικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικά καθήκοντα .....	39
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές - λειτουργίες .....	40
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: η μπάλα .....	41
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές - λειτουργίες, τακτική προσέγγιση, 3 κομμάτια ως puzzle σε κάθε ΠΜ .....	42
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές για ποδοσφαιριστές .....	43
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές στην επίθεση .....	44
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές στην επίθεση - 1η & 2η ζώνη .....	45
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές στην επίθεση - 2η & 3η ζώνη .....	45
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές στην άμυνα .....	47
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές στην άμυνα - 3η ζώνη .....	48
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές στην άμυνα - 2η & 1η ζώνη .....	48
Ειδικά χαρακτηριστικά παιχνιδιού: βασικές αρχές στη μετάβαση .....	49
<b>Μεθοδολογία (2): παράγοντες ανάπτυξης και εξέλιξης</b> .....	51
Παράγοντες επίδρασης: μοντέλο εκπαίδευσης .....	52
Παράγοντες επίδρασης: προφίλ παικτών .....	59
Παράγοντες επίδρασης: μοντέλο προπόνησης .....	60
Μοντέλο προπόνησης: 11 χρυσοί κανόνες .....	70
Μοντέλο προπόνησης: αγωνιστικές επισημάνσεις (1) .....	70
Μοντέλο προπόνησης: αγωνιστικές επισημάνσεις (2) .....	71
Μοντέλο προπόνησης: πρωτεύοντα στοιχεία - στιγμές παιχνιδιού .....	72

<b>Μεθοδολογία 3<sup>A</sup>: Μακροχρόνιος προγραμματισμός από το 1v1 στο 5v5</b> .....	75
Μεθοδολογία προπόνησης: <b>4 κύρια βήματα</b> .....	76
Μεθοδολογία προπόνησης: <b>4 αρχές ανά ηλικιακή κατηγορία (1ο βήμα)</b> .....	78
Μεθοδολογία προπόνησης: <b>4 βασικοί στόχοι ανά ηλικιακή κατηγορία (2ο βήμα)</b> .....	79
Κύκλοι προπόνησης & μακροχρόνιος σχεδιασμός: <b>σχετικές επεξηγήσεις</b> .....	84
<b>Περιεχόμενα προπόνησης &amp; στοιχεία επικέντρωσης</b> .....	85
K10 & K11 .....	86
K12 & K13 .....	87
K14 & K15 .....	88
K16 & K17 .....	89
K18 & K19 .....	90
<b>Μεθοδολογία προπόνησης / προοδευτική επίτευξη στόχων: τεχνική &amp; τακτική</b> ...91	
Κύκλοι προπόνησης & μακροχρόνιος σχεδιασμός: <b>σχετικές επεξηγήσεις</b> .....	94
Παράδειγμα 6 εβδομάδων: <b>Μεθοδολογία προπόνησης U15 / προοδευτική επίτευξη στόχων: τεχνική &amp; τακτική</b> .....	96
Παράδειγμα μικρόκυκλου: <b>Μεθοδολογία προπόνησης U15 / προοδευτική επίτευξη στόχων: τεχνική &amp; τακτική</b> .....	98
Μεθοδολογία προπόνησης / προοδευτική επίτευξη στόχων: <b>τεχνική &amp; τακτική - βήματα διδασκαλίας &amp; εκπαίδευσης (A) - (B)</b> .....	99
<b>Μεθοδολογία προπόνησης 3<sup>A</sup>: 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> βήμα</b> .....	101
Μεθοδολογία προπόνησης: <b>πρόσθετα εργαλεία \ επιπλέον επικέντρωση (3ο βήμα)</b> ...	102
Μεθοδολογία προπόνησης: <b>ενότητες ασκήσεων &amp; επεξηγήσεις (4ο βήμα)</b> .....	103
<b>Μεθοδολογία 3<sup>B</sup>: Περιεχόμενα ασκήσεων</b> .....	121

## ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

<b>Παιδαγωγικά Παιχνίδια</b> .....	127
1) Λαγοί – κυνηγοί προσποιήσεις χωρίς μπάλα \ άσκηση εισαγωγής .....	128
2) Λαγοί - κυνηγοί - βοηθοί \ άσκηση εισαγωγής .....	129
3) Λαγοί – κυνηγοί με μπάλα \ άσκηση εισαγωγής .....	130
4) Προστασία μπάλας \ άσκηση εισαγωγής .....	131
5) «Προστατεύοντας ή κλέβοντας» μπάλες (α) \ άσκηση εισαγωγής .....	132
6) «Προστατεύοντας ή κλέβοντας» μπάλες (β) .....	134
7) «Προστατεύοντας, κλέβοντας & υποστηρίζοντας» μπάλες (γ).....	135
8) «Προστατεύοντας ή κλέβοντας» μπάλες (δ) .....	136
9) «Προστατεύοντας ή κλέβοντας» μπάλες (ε) .....	137
10) Μετωπική ντριπλά ή «διόδια» \ άσκηση εισαγωγής .....	138
11) Αποθήκες με μπάλα \ άσκηση εισαγωγής .....	139
12) 1v1 και οδήγημα \ άσκηση εισαγωγής .....	140
13) 1v1 αγώνες δάσος με τετράποδα .....	142
14) 1v1 αγώνες τετράποδα δεμένα .....	144
15) «Στενός φίλος» 1v1 \ άσκηση εισαγωγής .....	145
16) Καθρέφτης ως 1v1 \ άσκηση εισαγωγής .....	146
17) Γρήγορο οδήγημα & κυνηγητό \ άσκηση εισαγωγής .....	147
18) 1v1 μετά από δεξιότητες – dribbling .....	148
19) Ταχύτητα με την μπάλα & διαπέραση αντιπάλου \ άσκηση εισαγωγής .....	149
20) 1v1 & παιχνίδι «αλυσίδας» .....	150
21) Μονομαχίες – παιχνίδια με κεφαλές .....	151
22) 1v1 δεξιότητες, ταχύτητα και γκολ (1).....	152
23) 1v1 δεξιότητες, αντίδραση και γκολ (2) .....	153
24) 1v1v1v1 ως 4v4v4v4 & 4 ομάδες για γκολ .....	154

<b>Απλές ή μικτές ασκήσεις: επιθετικής λειτουργίας, αμυντικής λειτουργίας, μετάβασης</b> .....	157
25) Άσκηση εισαγωγής 1v1, θέσεις σώματος-ποδιών .....	158
26) Με πλάτη & υπό πίεση \ άσκηση εισαγωγής .....	159
27) 1v1 ταχύτητα αντίδρασης .....	160
28) 1v1 ταχύτητα αντίδρασης & στατική ντρίπλα .....	161
29) 1v1 ντρίπλα από στάση σε θέσεις .....	162
30) 1v1 μονομαχία & πέρασμα .....	163
31) 1v1 σε τρίγωνες εστίες .....	164
32) 1v1+1 σε 2 γραμμές .....	165
33) 1v1+1+1+1 & ταχύτητα ολοκλήρωσης .....	166
34) 1v1 από επίθεση άμυνα γκρουπ ή παίκτης .....	167
35) 1v1 σε 90° συνεχόμενη άμυνα .....	168
36) 1v1 στατικά και δυναμικά .....	169
37) 1v1 & απροσδόκητο .....	170
37β) 1v1 & απροσδόκητο με μπάλα μικρού μεγέθους .....	171
37γ) 1v1 & 2v2 απροσδόκητο με μπάλα μικρού μεγέθους .....	172
38) 1v1 με skills & πτώση .....	173
39) 1v1 & μετάβαση σε άμυνα με 2 μικρές εστίες .....	174
40) 1v1 & 2v2 μετάβαση σε άμυνα με 2 μικρές εστίες .....	175
41) 1v1 & μετάβαση σε άμυνα 90° με ΤΦ.....	176
42) 1v1 & μετάβαση σε άμυνα 180° .....	177
43) 1v1 σε σταυρό & γκολ σε 4 μικρές εστίες .....	178
44) 1v1 κάθετα και 2v2 διαγωνίως .....	180
45) 1v1 & διπλή επιλογή 180° ή 90° .....	182
46) 1v1 & τριπλή επιλογή μπάλας (multiple choice).....	183
47) 1v1 & διπλή επιλογή πάσα ή οδήγημα.....	184
48) 1v1 & ακρίβεια.....	185

49) 1ν1 & 2ν2 με σπριντ .....	186
50) 1ν1 με πλάτη και 2 εκδοχές ολοκλήρωσης.....	188
51) 1ν1 με πλάτη & 2 εκδοχές άμυνας.....	190
52) 1ν1 ταχύτητα αντίδρασης και γκολ 2 παραλλαγές .....	192
53) 1ν1 στην πλάγια γραμμή & σπριντ.....	193
54) 1ν1 στην πλάγια γραμμή με πλάτη & σπριντ .....	194
55) 1ν1 & γκολ σε 2 αντίθετες εστίες.....	196
56) 1ν1 χωρίς μπάλα & τριπλή επιλογή 180° ή 90° .....	197
57) 1ν1 & τριπλή επιλογή 180° ή 90° .....	198
58) 1ν1 πολλαπλής επιλογής γκολ.....	199
59) 1ν1 με σπριντ και γκολ σε 3 εστίες .....	200
60) 1ν1 με μονομαχία - 2 εστίες.....	202
61) 1ν1 ή 2ν2 με βαθμό δυσκολίας .....	203
62) 1ν2 & 2ν1 ή 2ν2 με εστία.....	204
63) 1ν2 & 2ν1 ή 2ν2 με εστία.....	205
64) 1ν3 ντρίπλες & προσποιήσεις.....	206
65) Άσκηση εισαγωγής 2ν1, προσανατολισμός & τοποθετήσεις .....	208
66) 2ν1 κυλιόμενο.....	210
67) 2ν1+ΤΦ παίκτη συνεχόμενο & μετάβαση.....	212
68) 2ν1 σε 1ν2 & πίεση 180° .....	214
69) 2ν1 σε 1ν2 & πίεση 90° .....	215
70) 2ν1 συνεχείς μεταβολές .....	216
71) 2ν1 σε 2ν2.....	218
72) Από 2ν1 σε 2ν3 συνεχόμενο & μετάβαση.....	219
73) Άσκηση εισαγωγής 2ν2, προσανατολισμός & τοποθετήσεις.....	220
74) 2ν2 συνεχόμενο & μετάβαση .....	221
75) 2ν2 συνεχόμενο 90° από σέντρα ή κάθετα.....	222
76) 2ν2 συνεχόμενο 90° κάθετα.....	224

77) 77.2v2 σε 4v2 & μετάβαση.....	226
78) Άσκηση εισαγωγής 3v2, προσανατολισμός & τοποθετήσεις.....	228
79) 3v2 συνεχείς μεταβολές.....	230
80) Από 3v2 σε 1v1 μετάβαση.....	232
81) 3v2 σε 3v3.....	233
82) 3v2 σε 4v3 & 2 σέντρες διπλή μετάβαση.....	234
83) 3v3 συνεχόμενο & μετάβαση.....	236
84) Άσκηση εισαγωγής 4v2, προσανατολισμός & τοποθετήσεις.....	237
85) Άσκηση εισαγωγής 4v2, προσανατολισμός & τοποθετήσεις πλάγια.....	238
86) 4v2 με επιλογή πλευράς.....	239
87) 4v2 ανάπτυξη & πέρασμα 2η ζώνη.....	240
88) 4v2 ολοκλήρωση 3η ζώνη.....	242
89) Άσκηση εισαγωγής 4v3, προσανατολισμός & τοποθετήσεις.....	243
90) 4v3 +2 ΤΦ σε εστίες με 180° μεταξύ τους.....	244
91) 4v3 μετακινήσεις τριάδας & μετάβαση ίδιας κατάστασης.....	246
92) 4v3: 4+ΤΦv3, pressing & πέρασμα 2η ζώνη.....	248
93) 4v3 & 4v3 εκατέρωθεν & πέρασμα 2η ζώνη.....	250
94) 4+ΤΦv3 + 3 παίκτες υποστήριξης build up.....	252
95) 4v3 στη 1η ζώνη & κεντρικός άξονας.....	254
96) 4v3 & 4v4 ολοκλήρωση 3η ζώνη.....	255
97) Άσκηση εισαγωγής 4v4, προσανατολισμός & τοποθετήσεις.....	256
98) 4v4 παιχνίδι σε θέσεις & επανατοποθετήσεις άμυνας.....	258
99) 4v1 & συνοχή τριάδας σε killer pass.....	260
100) 4v4: 4+ΤΦv4, pressing & build up 1η ζώνη.....	262
101) 4v4+4 μεταφορά μπάλας & αμυντική συνοχή.....	264
102) 4+2v4+2 μεταφορά & ολοκλήρωση 2v1.....	266
103) 5v3 ανάπτυξη 1η ζώνη & πέρασμα 2η ζώνη.....	268
104) 5v2 & 5v3 ολοκλήρωση 3η ζώνη.....	270

105) 5v4 παιχνίδι σε θέσεις & επανατοποθετήσεις άμυνας.....	272
106) 5v4 μετακινήσεις τετράδας & μετάβαση ίδιας κατάστασης.....	274
107) 5v4: 5+ΤΦv4, pressing & πέρασμα 2η ζώνη κεντρικά .....	276
108) 5v4: 5+ΤΦv4, pressing & πέρασμα 2η ζώνη στα πλάγια.....	278
109) 5v4: 5+ΤΦv4, pressing & πέρασμα στη 2η ζώνη κεντρικά.....	280
110) 5v5: 5+ΤΦv5, pressing & πέρασμα στη 2η ζώνη.....	282
111) 5v5: 5+ΤΦv5, επιθετική & αμυντική μετάβαση.....	284
112) 5v5: 5+ΤΦv5, επιθετική & αμυντική μετάβαση & στροφή 180° .....	286
113) 5v4 στη 1η ζώνη & κεντρικός άξονας.....	288
114) 5v4 σε 1η ή 3η ζώνη & 2ΤΦ.....	290
115) 5v4 σε 1η ζώνη & 5v4 στη μετάβαση 3η ζώνη.....	292
116) 5v4 + 1 παίκτης υποστήριξης build up.....	294
117) 5v4 συνοχή άμυνας, κάθετο παιχνίδι & ολοκλήρωση .....	296
118) 5v4 κατοχή – μεταφορά 2v1 & 4v4 μετάβαση.....	298
119) 5v5: μετάβαση & περάσματα, 2 ζώνες.....	300
120) 5v4 & 5v5 ολοκλήρωση 3η ζώνη.....	302
121) 6v4 συνοχή άμυνας και κάθετο παιχνίδι .....	304

<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>307</b>
---------------------------	------------

<b>Ο συγγραφέας .....</b>	<b>311</b>
---------------------------	------------