

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
Η φάση κατοχής της μπάλας από τον αντίπαλο	19
Θεωρητικές βάσεις του αμυντικού παιχνιδιού	21
Πρέσινγκ	48
Άμυνα σε ψηλές μεταβιβάσεις	71
Σχηματισμός	79
Περίληψη της φάσης κατοχής της μπάλας από τον αντίπαλο	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
Η φάση κατοχής της μπάλας από τη δική μας ομάδα	99
Παιχνίδι θέσεων	103
Τοποθετήσεις στον αγωνιστικό χώρο	107
Από τη διατήρηση της κατοχής μπάλας στην επίτευξη τερμάτων	136
Μεγάλες μεταβιβάσεις και σέντρες	161
Περίληψη της φάσης κατοχής της μπάλας από τη δική μας ομάδα	172
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
Μετάβαση σε ανάκτηση της μπάλας	175
Η στιγμή της ανάκτησης της μπάλας	178
Θεμελιώδεις αρχές αντεπίθεσης	184
Περίληψη της φάσης ανάκτησης της μπάλας	199
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
Μετάβαση σε απώλεια της μπάλας	201
Η στιγμή της απώλειας της μπάλας	206
«Κόντρα-πρέσινγκ»	212
Περίληψη της φάσης απώλειας της μπάλας	228
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
Στατικές φάσεις	231
Εκτελέσεις κόρνερ στην άμυνα	233
Εκτελέσεις κόρνερ στην επίθεση	238
Εκτελέσεις φάουλ στην άμυνα	245
Εκτελέσεις φάουλ στην επίθεση	249
Εκτελέσεις πλάγιου στην άμυνα	252
Εκτελέσεις πλάγιου στην επίθεση	255
Εκτελέσεις χτυπημάτων επανέναρξης παιχνιδιού	257
Επίλογος	263
Ευχαριστίες	267