

# Περιεχόμενα

<b>Πρόλογος.....</b>	<b>8</b>
Λίγα λόγια για αρχή.....	9
<b>Η μνήμη του σώματος.....</b>	<b>12</b>
Το σώμα έχει μνήμη.....	13
<b>Από το παρελθόν στο σήμερα.....</b>	<b>16</b>
Η επιρροή του DNA.....	17
Το γυναικείο DNA.....	18
Τα χρόνια της αλάνας.....	19
Διαφορές παιχνιδιού αλάνας και προπόνησης.....	20
Η συναρμογή και η δύναμη του «τότε».....	21
Αυτά που χρειάζονται.....	22
Παγκοσμιοποίηση & έξαρση τεχνολογίας.....	23
Ο προπονητής αναπτυξιακών ηλικιών.....	24
<b>Ποδοσφαιρική ενέργεια.....</b>	<b>26</b>
Ποδοσφαιρική ενέργεια.....	27
Εκτέλεση ενέργειας – Το τελικό στάδιο.....	28
Η γλώσσα του σώματος.....	28
Επικοινωνία και συγχρονισμός.....	29
Δείξε ή φώναξε.....	30
Η σημασία της περιφερικής όρασης.....	31
Λειτουργία περιφερικής όρασης.....	32
«Vision» επιτιθέμενου και αμυνόμενου.....	33
«Τσέκαρε» πίσω πριν υποδεχτείς.....	34
Λήψη απόφασης.....	35
Ποιοτική λήψη απόφασης.....	36
Προπονητική καθοδήγηση.....	37
<b>Διαφορές παιδιών και ενηλίκων.....</b>	<b>38</b>
Προπονητική διαδικασία.....	39
Διαφορές & ομοιότητες.....	41
<b>Ταλέντο, εκπαίδευση &amp; προπονητής.....</b>	<b>42</b>
Δεν φτάνει μόνο το ταλέντο.....	43
Κριτική σκέψη.....	44
Μεταδοτικότητα και φρασεολογία στις αναπτυξιακές ηλικίες.....	45
Διαφορές δυναμικότητας.....	46
Οφέλη διαχωρισμού.....	47
Γίνε το πρότυπο.....	48
<b>1v1 θεωρητική προσέγγιση.....</b>	<b>50</b>
Η χρησιμότητα των 1v1 παιχνιδιών.....	51

Πού και πότε χρησιμοποιούνται τα παιχνίδια 1v1 μέσα στο γήπεδο.....	52
Έμφαση στις λεπτομέρειες & στους κανόνες.....	53
Η σπουδαιότητα της επαναληψιμότητας.....	55
Κίνητρο στους αμυνόμενους.....	56
Η χρησιμότητα των παραλλαγών και τα οφέλη.....	57
Τρόποι χρησιμοποίησης παραλλαγών.....	58
<b>Προσανατολισμός στον επιτιθέμενο .....</b>	<b>60</b>
Τεχνικά στοιχεία.....	61
Χρησιμότητα ντρίπλας.....	62
Προσποίηση – ντρίπλα.....	62
Τύποι & λόγοι προσποίησης.....	63
Οδηγήμα μπάλας.....	64
Προστασία μπάλας κατά τη διαπέραση.....	64
Υποδοχή κατεύθυνσης.....	65
<b>Ποδοσφαιρικές συνήθειες επιτιθέμενου .....</b>	<b>66</b>
Κεφάλι ψηλά – Το πρώτο τακτικό στοιχείο.....	67
Γύρισε μέτωπο.....	68
Προκάλεσε τον αντίπαλο.....	68
Ξεμαρκάρισμα – Δημιουργία χώρου.....	69
Μη χάνεις τη φόρα σου.....	70
Επόμενη ενέργεια.....	70
Άλλαξε κατεύθυνση και ρυθμό.....	71
<b>Προσανατολισμός στον αμυνόμενο .....</b>	<b>72</b>
Τεχνικά στοιχεία.....	73
Μαρκάρισμα - τάκλιν.....	74
Ανάκτηση μπάλας.....	75
Απομάκρυνση μπάλας.....	75
<b>Ποδοσφαιρικές συνήθειες αμυνόμενου .....</b>	<b>76</b>
Μείωσε απόσταση από τον αντίπαλο.....	77
Χαμήλωσε σώμα σε πλάγια θέση.....	78
Βλέμμα στην μπάλα.....	78
Aggressive marking.....	78
<b>Ψυχοκινητικές δεξιότητες .....</b>	<b>80</b>
Ταχύτητα – Ταχύτητα αντίδρασης.....	81
Ταχύτητα ενέργειας.....	82
Ιδιοδεκτικότητα - Ισορροπία.....	82
Προσανατολισμός – Θέση στο γήπεδο.....	82
Συναρμοστικές ικανότητες .....	83
Ικανότητα διαφοροποίησης.....	84
Ικανότητα συγκέντρωσης.....	84
Αποφασιστικότητα .....	85
Αξίες & ψυχικά χαρακτηριστικά.....	86

<b>Οδηγίες εφαρμογής ασκήσεων.....</b>	<b>88</b>
Ηλικία – Αριθμός παικτών .....	89
Μέρος προπονητικής μονάδας & γήπεδο.....	90
Αποστάσεις και σχέσεις παιχνιδιού.....	91
Διαστάσεις – σημείο άσκησης.....	92
Διάρκεια άσκησης .....	92
Επίπεδο έντασης & δυσκολίας.....	94
Τρόποι αύξησης επιπέδου δυσκολίας.....	95
Ανατροφοδότηση στα παιδιά.....	96
Ανατροφοδότηση στους ενήλικες.....	97
Καταγραφή προπονητικών στόχων.....	98
Βιντεοσκόπηση ασκήσεων.....	98
Ορολογία λέξεων & εννοιών .....	99
Tips & Quotes.....	100
Επεξήγηση σχημάτων.....	101
<b>1v1 παιχνίδια εφαρμογής.....</b>	<b>102</b>
Παιχνίδια εφαρμογής.....	103
Άσκηση 1 – Μαγικός καθρέφτης.....	104
Άσκηση 2 – Καθρέφτης με συναρμογή.....	106
Tips & Quotes.....	109
Άσκηση 3 – Σπάσε τον καθρέφτη.....	110
Άσκηση 4 – Καθρέφτης με πλάτη.....	112
Άσκηση 5 – Σπάσε τον με την πλάτη.....	114
Άσκηση 6 – Διάλεξε μία από τις 3 μπάλες.....	116
Άσκηση 7 – Με αντίπαλο πίσω.....	118
Άσκηση 8 – Βάλε φάλτσο - fake shoot.....	120
Άσκηση 9 – Επαφή και λόμπα.....	122
Άσκηση 10 – Απέφυγε και τρέξε απέναντι.....	124
Άσκηση 11 – Αντίδραση και πρόκληση.....	126
Άσκηση 12 – Αντίδραση & καταδίωξη.....	128
Άσκηση 13 – Αντίδραση με πλάτη.....	130
Άσκηση 14 – Ξάφνιασε τον αντίπαλο.....	132
Άσκηση 15 – Άμεση μείωση απόστασης.....	134
Άσκηση 16 – Επιλογή πλευράς .....	136
Άσκηση 17 – Απέφυγε την μπάλα & τρέξε.....	138
Άσκηση 18 – Ο γρηγορότερος μαρκάρει.....	140
Άσκηση 19 – Ο γρηγορότερος επιτίθεται.....	142
Άσκηση 20 – Πρόκληση και επιλογή.....	144
Άσκηση 21 – Δύο επιθέσεις / Δύο άμυνες.....	146
Άσκηση 22 – Man to man μαρκάρισμα.....	148
Tips & Quotes.....	151
Άσκηση 23 – Επικοινωνία για επιλογή πλευράς.....	152
Άσκηση 24 – Οδήγησε και επέλεξε περιοχή.....	154

---

Tips & Quotes.....	157
Άσκηση 25 – Οπτικοακουστικό 1v1.....	158
Άσκηση 26 – Επικοινωνία & δημιουργία.....	160
Άσκηση 27 – Η καλύτερη συναρμογή κερδίζει.....	162
Άσκηση 28 – Συναρμογή & 2 επιλογές πλευράς.....	164
Άσκηση 29 – Πρόκληση & επιλογή.....	166
Tips & Quotes.....	169
Άσκηση 30 – Προσποίηση στην υποδοχή.....	170
Άσκηση 31 – Προσποίηση & ντρίπλα.....	172
Tips & Quotes.....	175
Άσκηση 32 – Βρες το χρώμα.....	176
Άσκηση 33 – Τρίλιζα.....	178
Tips & Quotes.....	180
Tips & Quotes.....	181
Άσκηση 34 – Πιάσε τη σημαία.....	182
Άσκηση 35 – Γορίλες & Δεινόσαυροι.....	184
Tips & Quotes.....	187
<b>Φιλοσοφία FootballMind .....</b>	<b>188</b>
Ρεαλιστική μορφή προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες.....	189
<b>Πρώτες βοήθειες .....</b>	<b>190</b>
Πρώτες βοήθειες .....	191
<b>Αντί επιλόγου.....</b>	<b>192</b>
Ευχαριστίες.....	193