

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	6
Οι μονομαχίες.....	7
Οι διδαχές του Victor Frade.....	8
Έρευνα για τη σημασία των μονομαχιών στην Premier League.....	10
Η επίδραση της θέσης της μονομαχίας στο γήπεδο.....	12
Έρευνα για τη σχέση αποτελέσματος και κερδισμένων μονομαχιών στο ποδόσφαιρο.....	13
Οι ατομικές ικανότητες.....	27
Απόφαση τακτικής.....	29
Τα 3 βήματα.....	29
1η φάση: Αντίληψη και αξιολόγηση της αγωνιστικής κατάστασης.....	30
2η φάση: Ο σχεδιασμός των ενεργειών και η λήψη της απόφασης.....	30
3η φάση: Η εκτέλεση της τακτικής ενέργειας.....	31
Καταγραφή στη μνήμη.....	31
Το 1vs1 στην προπόνηση της ομάδας.....	32
1vs1: Προπονητικοί στόχοι.....	32
Επιβαρύνσεις - κατευθύνσεις.....	32
Ατομική τακτική.....	33
Γενικές ασκήσεις 1vs1.....	34
Ασκησιολόγιο.....	35
Ειδικές ασκήσεις 1vs1.....	60
Ασκησιολόγιο.....	61
Ειδική ατομική τακτική.....	62
Στην επίθεση.....	62
Επίθεση: Ο αμυντικός πρέπει.....	62
Επίθεση: Ο μέσος πρέπει.....	63
Επίθεση: Ο επιθετικός πρέπει.....	63
Άμυνα: Επιθετικός με μέτωπο στον άξονα.....	64

Αμυντικός σε μεγαλύτερη απόσταση.....	64
Άμυνα: Επιθετικός με πλάτη στον άξονα.....	76
Επιθετικός χωρίς μπάλα.....	76
Άμυνα: Επιθετικός με πλάτη στον άξονα.....	77
Άμυνα: Επιθετικός στο πλάι.....	85
Τερματοφύλακας vs επιθετικός.....	100
Ασκησιολόγιο.....	101
1vs1 σε αγωνιστικά παιχνίδια.....	112
Ασκησιολόγιο.....	113
Ατομική τακτική - μεθοδολογία.....	136
Μεθοδολογία.....	137
Ασκησιολόγιο.....	138