

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	15
----------------	----

## Κεφάλαιο 1

<b>Η νευρομυϊκή συναρμογή και η τεχνική .....</b>	<b>17</b>
Οι συναρμοστικές ικανότητες βελτιώνονται στην παιδική ηλικία .....	18
Η σημασία της νευρομυϊκής συναρμογής .....	20
Περιεχόμενα της νευρομυϊκής συναρμογής .....	21
<b>Η τεχνική του ποδοσφαίρου .....</b>	<b>22</b>
Η σημασία της τεχνικής του ποδοσφαίρου .....	22
Κανόνες και υποδείξεις για την προπόνηση της τεχνικής .....	22
<b>Ο έλεγχος ή υποδοχή της μπάλας .....</b>	<b>24</b>
<b>Είδη υποδοχής της μπάλας .....</b>	<b>24</b>
Βασικά σημεία εκτέλεσης για όλα τα είδη υποδοχής της μπάλας .....	24
Παράδειγμα εξάσκησης στην υποδοχή της μπάλας .....	25
<b>Το οδήγημα ή μεταφορά της μπάλας .....</b>	<b>26</b>
Βασικά σημεία εκτέλεσης για τη μεταφορά της μπάλας .....	26
Εφαρμογή του οδηγήματος της μπάλας στο παιχνίδι .....	26
Παράδειγμα εξάσκησης στη μεταφορά της μπάλας .....	27
<b>Η μεταβίβαση της μπάλας .....</b>	<b>28</b>

<b>Είδη μεταβιβάσεων</b> .....	28
<b>Η κοντινή μεταβίβαση με το μέσα μέρος του άκρου ποδιού</b> .....	29
Βασικά σημεία εκτέλεσης .....	29
<b>Η μακρινή μεταβίβαση με το μέσα ή έξω μέρος του ταρσού</b> .....	29
Βασικά σημεία εκτέλεσης .....	29
Παράδειγμα εξάσκησης στη μεταβίβαση της μπάλας .....	30
<b>Το σουτ</b> .....	31
<b>Είδη σουτ</b> .....	31
Βασικά σημεία εκτέλεσης στο σουτ με τον ταρσό .....	31
Βασικά σημεία εκτέλεσης στο σουτ με το μέσα και έξω μέρος του ταρσού .....	32
Βασικά σημεία εκτέλεσης στο σουτ βολέ .....	32
Βασικά σημεία εκτέλεσης στο σουτ βολέ με στροφή .....	32
Παράδειγμα εξάσκησης στο σουτ .....	33
<b>Οι προσποιήσεις</b> (είδη προσποιήσεων) .....	34
<b>Η ντρίμπλα</b> (προσπέραση του αντίπαλου) .....	34
Βασικά σημεία εκτέλεσης της ντρίμπλας .....	34
Εφαρμογή της ντρίμπλας στο παιχνίδι .....	34
Παράδειγμα εξάσκησης στην προσποίηση - ντρίμπλα .....	35
<b>Η κεφαλιά</b> .....	36
<b>Είδη κεφαλιάς</b> .....	36
Βασικά σημεία εκτέλεσης για όλα τα είδη της κεφαλιάς .....	36
Παράδειγμα εξάσκησης στην κεφαλιά .....	37
<b>Το τάκλιγκ</b> .....	38
<b>Είδη τάκλιγκ</b> .....	38
Βασικά σημεία εκτέλεσης του εμπρόσθιου τάκλιγκ .....	38
Βασικά σημεία εκτέλεσης του πλάγιου τάκλιγκ .....	38
Βασικά σημεία εκτέλεσης του τάκλιγκ με γλίστρημα .....	38
Παράδειγμα εξάσκησης στα είδη του τάκλιγκ .....	39

## Κεφάλαιο 2

<b>Η τακτική του ποδοσφαίρου</b> .....	41
<b>Οι κύριες φάσεις των ενεργειών της τακτικής</b> .....	42
<b>1.</b> Η αντίληψη και η αξιολόγηση των αγωνιστικών καταστάσεων .....	42
<b>2.</b> Ο σχεδιασμός των ενεργειών και η λήψης απόφασης .....	43
<b>3.</b> Η εκτέλεση των ενεργειών της τακτικής .....	43

<b>Το αποτέλεσμα των ενεργειών της τακτικής</b> .....	44
<b>Η σημασία της τακτικής στο ποδόσφαιρο</b> .....	45
<b>Η προπόνηση της τακτικής</b> .....	48
<b>Τα προπονητικά περιεχόμενα της τακτικής</b> .....	48
Τα αγωνιστικά παιχνίδια .....	48
Τα πλεονεκτήματα των αγωνιστικών παιχνιδιών .....	48
Οι δυνατότητες παραλλαγής των αγωνιστικών παιχνιδιών .....	49
<b>Η ατομική τακτική</b> .....	51
<b>Η ατομική επιθετική τακτική (ατομική επίθεση)</b> .....	52
<b>Η γενική ατομική επιθετική τακτική</b> .....	53
Η προσφορά και το ξεμαρκάρισμα (κανόνες και οδηγίες) .....	53
Ο έλεγχος ή υποδοχή της μπάλας (κανόνες και οδηγίες) .....	54
Το οδήγημα ή μεταφορά της μπάλας (κανόνες και οδηγίες) .....	55
Η μεταβίβαση της μπάλας (κανόνες και οδηγίες) .....	55
Η ντρίμπλα (κανόνες και οδηγίες) .....	56
Το σουτ και η σέντρα (κανόνες και οδηγίες) .....	56
Η κεφαλιά (κανόνες και οδηγίες) .....	56
<b>Η ειδική ατομική επιθετική τακτική</b> .....	57
Η ειδική επιθετική τακτική του τερματοφύλακα .....	57
Η ειδική επιθετική τακτική του αμυντικού .....	58
Η ειδική επιθετική τακτική του παίκτη του κέντρου .....	58
Η ειδική επιθετική τακτική του επιθετικού .....	59
<b>Η ατομική αμυντική τακτική (ατομική άμυνα)</b> .....	61
<b>Η γενική ατομική αμυντική τακτική</b> .....	62
Η άμυνα εναντίον του κατόχου της μπάλας (κανόνες και οδηγίες) .....	62
Η άμυνα εναντίον του αντίπαλου χωρίς την μπάλα (κανόνες και οδηγίες) .....	64
Η άμυνα εναντίον υπεράριθμων αντίπαλων (κανόνες και οδηγίες) .....	66
Η άμυνα με το κεφάλι (κανόνες και οδηγίες) .....	67
<b>Η ειδική ατομική αμυντική τακτική</b> .....	67
Η ειδική αμυντική τακτική του τερματοφύλακα .....	67 - 71
Η ειδική αμυντική τακτική του αμυντικού .....	71
Η ειδική αμυντική τακτική του παίκτη του κέντρου .....	72
Η ειδική αμυντική τακτική του επιθετικού .....	73
<b>Η προπόνηση της ατομικής τακτικής</b> .....	73 - 81
<b>Η τακτική των υποομάδων</b> .....	83
<b>Η επιθετική τακτική των υποομάδων</b> .....	84

<b>Η γενική επιθετική τακτική των υποομάδων</b> .....	85
Η απλή συνεργασία των παικτών (κανόνες και οδηγίες) .....	85
Το ένα - δύο και οι παραλλαγές του (κανόνες και οδηγίες) .....	86
Η παράδοση - παραλαβή της μπάλας (κανόνες και οδηγίες) .....	89
Το overlapping (κανόνες και οδηγίες) .....	90
<b>Η ειδική επιθετική τακτική των υποομάδων</b> .....	92
Η συνεργασία των αμυντικών και του τερματοφύλακα .....	92
Η συνεργασία των παικτών του κέντρου .....	92
Η συνεργασία των επιθετικών .....	92
<b>Η αμυντική τακτική των υποομάδων</b> .....	93
<b>Η άμυνα χώρου στις υποομάδες</b> .....	94
Τα χαρακτηριστικά της άμυνας χώρου .....	94
Τα πλεονεκτήματα της άμυνας χώρου .....	94
Οι αναγκαίες προϋποθέσεις για την άμυνα χώρου .....	94
<b>Η γενική αμυντική τακτική των υποομάδων</b> .....	95
Οι βασικοί κανόνες της άμυνας χώρου στις υποομάδες .....	95
Η άμυνα χώρου με λιγότερους παίκτες (2:3, 3:4) .....	96 - 99
Η άμυνα χώρου με ισάριθμους αντίπαλους (2:2, 3:3, 4:4) .....	100 - 105
Η άμυνα χώρου με περισσότερους παίκτες (2:1, 3:2, 5:4) .....	106 - 111
<b>Η ειδική αμυντική τακτική των υποομάδων</b> .....	112
Η συνεργασία των επιθετικών .....	112
Η συνεργασία των παικτών του κέντρου .....	112
Η συνεργασία των αμυντικών και του τερματοφύλακα .....	112
<b>Η προπόνηση της τακτικής των υποομάδων</b> .....	113 - 121
<b>Η ομαδική τακτική</b> .....	123
Η γενική ομαδική τακτική .....	123
Η ειδική ομαδική τακτική ή στρατηγική .....	124
<b>Οι βασικές αρχές του ομαδικού παιχνιδιού</b> .....	125
<b>Οι βασικές αρχές της επίθεσης</b> .....	126
Το επιθετικό βάθος .....	126
Το επιθετικό πλάτος .....	127
Η κινητικότητα .....	129 - 132
Η αριθμητική υπεροχή κατά την επίθεση .....	133
Η συνοχή των γραμμών κατά την επίθεση .....	134
<b>Οι βασικές αρχές της άμυνας</b> .....	135
Το αμυντικό βάθος .....	135

Η συγκέντρωση κατά την άμυνα της ομάδας .....	136
Η αμυντική ισορροπία .....	137
Η αριθμητική υπεροχή κατά την άμυνα .....	138
Η συνοχή των γραμμών κατά την άμυνα .....	139
<b>Η ομαδική επιθετική τακτική (γενική, ειδική) .....</b>	<b>140</b>
<b>Η γενική ομαδική επιθετική τακτική .....</b>	<b>142</b>
<b>Οι τρόποι ανάπτυξης του παιχνιδιού .....</b>	<b>142</b>
<b>A. Η αργή και σίγουρη ανάπτυξη του παιχνιδιού .....</b>	<b>142</b>
Οι προϋποθέσεις για την επιτυχημένη εφαρμογή της .....	142
<b>B. Η γρήγορη ανάπτυξη με ελεγχόμενο ρίσκο .....</b>	<b>143</b>
Οι προϋποθέσεις για την επιτυχημένη εφαρμογή της .....	143
<b>Γ. Η πολύ γρήγορη ανάπτυξη ή αντεπίθεση .....</b>	<b>144</b>
Οι προϋποθέσεις για την επιτυχημένη εφαρμογή της .....	144
<b>Δ. Η μικτή ανάπτυξη του παιχνιδιού .....</b>	<b>145</b>
Οι προϋποθέσεις για την επιτυχημένη εφαρμογή της .....	145
<b>Η ειδική ομαδική επιθετική τακτική ή στρατηγική .....</b>	<b>147</b>
<b>Η τακτική σε ιδιόμορφες αμυντικές συμπεριφορές .....</b>	<b>147</b>
<b>A. Η τακτική για τη διάσπαση της ενισχυμένης άμυνας .....</b>	<b>147</b>
Πρακτικά μέσα για τη διάσπαση της ενισχυμένης άμυνας .....	147 - 148
<b>B. Η τακτική για την αποφυγή της πίεσης στην επίθεση .....</b>	<b>149</b>
Πρακτικά μέσα για την αποφυγή της πίεσης στην επίθεση .....	149
<b>Γ. Η τακτική για την αποφυγή του τεχνητού οφσάιντ .....</b>	<b>149</b>
Πρακτικά μέσα για την αποφυγή του τεχνητού οφσάιντ .....	149 - 151
<b>Η επιθετική τακτική στις στατικές φάσεις .....</b>	<b>152</b>
<b>Η επιθετική τακτική στα ελεύθερα χτυπήματα (φάουλ) .....</b>	<b>152</b>
Ενδεικτικά παραδείγματα για την εκτέλεση των φάουλ .....	154 - 155
<b>Η επιθετική τακτική στο γωνιαίο χτύπημα (κόρνερ) .....</b>	<b>157</b>
Ενδεικτικά παραδείγματα για την εκτέλεση του κόρνερ .....	158 - 159
<b>Η επιθετική τακτική στο πλάγιο άουτ (αράουτ) .....</b>	<b>160</b>
Ενδεικτικά παραδείγματα για την εκτέλεση του πλάγιου άουτ .....	161
<b>Η ομαδική αμυντική τακτική (γενική, ειδική) .....</b>	<b>162</b>
<b>Η γενική ομαδική αμυντική τακτική .....</b>	<b>164</b>
<b>Η άμυνα χώρου στα συστήματα με τρεις αμυντικούς .....</b>	<b>164</b>
Η συνεργασία των αμυντικών και του τερματοφύλακα .....	165
Η συνεργασία των μέσων και των αμυντικών .....	166
Η συνεργασία των επιθετικών και των μέσων .....	166

Κατάσταση 7:6 (επτά αμυνόμενοι εναντίον έξι επιτιθέμενων) .....	167 - 168
<b>Η άμυνα χώρου στα συστήματα με τέσσερις αμυντικούς</b> .....	168
Η συνεργασία των αμυντικών και του τερματοφύλακα .....	169
Η συνεργασία των μέσων και των αμυντικών .....	169
Η συνεργασία των επιθετικών και των μέσων .....	170
Κατάσταση 8:7 (οκτώ αμυνόμενοι εναντίον επτά επιτιθέμενων) .....	170 - 171
<b>Η ομαδική άμυνα στον χώρο του κέντρου</b> .....	172
Ενέργειες για την επιτυχή εφαρμογή της .....	172
Παράδειγμα ομαδικής άμυνας στον χώρο του κέντρου .....	173 - 174
<b>Η ειδική ομαδική αμυντική τακτική ή στρατηγική</b> .....	175
<b>Η εφαρμογή ιδιόμορφων αμυντικών συμπεριφορών</b> .....	175
<b>Η ενισχυμένη άμυνα με αντεπιθέσεις</b> .....	175
Ενέργειες για την αποτελεσματική εφαρμογή της .....	175
<b>Η άμυνα με πίεση στην επίθεση (forechecking)</b> .....	176
Ενέργειες για την επιτυχή εφαρμογή του forechecking .....	176
Παράδειγμα άμυνας με πίεση στον χώρο της επίθεσης .....	177
<b>Η άμυνα με το τεχνητό οφσάιντ</b> .....	177
Ενέργειες για την επιτυχημένη εφαρμογή του .....	177
<b>Η αμυντική τακτική στις στατικές φάσεις</b> .....	178
Η αμυντική τακτική στα ελεύθερα χτυπήματα (φάουλ) .....	178
Η αμυντική τακτική στο γωνιαίο χτύπημα (κόρνερ) .....	181
Η αμυντική τακτική στο πλάγιο άουτ (αράουτ) .....	181
<b>Οι παράγοντες που επηρεάζουν την τακτική</b> .....	182 - 187
<b>Η προπόνηση της ομαδικής τακτικής</b> .....	188 - 197

## Κεφάλαιο 3

<b>Το σύστημα στο ποδόσφαιρο</b> .....	199
Ο ρόλος του συστήματος και η σχέση του με την τακτική .....	199
Τα χαρακτηριστικά του κατάλληλου συστήματος .....	200
<b>Το σύστημα 1-4-4-2 και οι παραλλαγές του</b> .....	201
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα .....	203
Οι απαιτήσεις των θέσεων στο σύστημα 1-4-4-2 .....	203 - 207
<b>Το σύστημα 1-4-3-3 και οι παραλλαγές του</b> .....	208
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα .....	209
Οι απαιτήσεις των θέσεων στο σύστημα 1-4-3-3 .....	209 - 212

<b>Το σύστημα 1-3-5-2</b> .....	213
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα .....	213
Οι απαιτήσεις των θέσεων στο σύστημα 1-3-5-2 .....	214 - 217
<b>Το σύστημα 1-3-4-3</b> .....	218
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα .....	218 - 219
Οι απαιτήσεις των θέσεων στο σύστημα 1-3-4-3 .....	219 - 220
Οι απαιτήσεις στη θέση του τερματοφύλακα σε κάθε σύστημα .....	221

## Κεφάλαιο 4

<b>Το διάβασμα και η ανάλυση του παιχνιδιού</b> .....	223
Τα σημεία διαβάσματος του παιχνιδιού .....	225 - 227
<b>Η ανάλυση του παιχνιδιού</b> .....	228
<b>Τα είδη ανάλυσης</b> .....	228
<b>A.</b> Η ανάλυση του παιχνιδιού της δικής μας ομάδας .....	229
<b>B.</b> Η ανάλυση του παιχνιδιού της αντίπαλης ομάδας .....	230
<b>Γ.</b> Η ανάλυση ενός πρωταθλήματος ή μιας διοργάνωσης .....	231
<b>Δ.</b> Η ανάλυση των χαρακτηριστικών του ποδοσφαιριστή .....	231

## Κεφάλαιο 5

<b>Η ανίχνευση παικτών (Scouting)</b> .....	233
<b>Η στρατηγική για την ανίχνευση και επιλογή παικτών</b> .....	233
Η εκτίμηση της πραγματικότητας .....	234
Η αναζήτηση παικτών .....	234
Η παρακολούθηση παικτών .....	234
Τα κριτήρια για τη λήψη της απόφασης .....	235
Η τελική απόφαση για τον παίκτη .....	236
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	238