

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευρετήριο Ασκήσεων Προπόνησης • Πρόλογος
Ευχαριστίες • Τονισμοί

ΜΕΡΟΣ Ι Προετοιμασία για προπόνηση

- 1** Η Ηθική και Η Φιλοσοφία της Προπόνησής σας
- 2** Προσωπικές Στρατηγικές Προπόνησης
- 3** Στρατηγικές Ομαδικής Προπόνησης

ΜΕΡΟΣ ΙΙ Δεξιότητες και Τεχνικές

- 4** Κατοχή και Έλεγχος(κοντρόλ) της Μπάλας
- 5** Πάσα
- 6** Ντρίπλα
- 7** Χτυπώντας τη Μπάλα
- 8** Σουτ
- 9** Κατεύθυνση
- 10** Τερματοφύλακας
- 11** Τάκλιν και Αμυντικές Δεξιότητες

ΜΕΡΟΣ III Τακτική και Ομαδική εργασία

- 12** Αρχές Παιχνιδιού
- 13** Σχηματισμοί Ομάδων και Συστήματα Παιχνιδιού
- 14** Προπονητική Ομαδική Εργασία
- 15** Τακτικές Στην Άμυνα, Στη Μεσαία Γραμμή και στην Επίθεση
- 16** Τεμάχια Σετ

ΜΕΡΟΣ IV Διαχείριση ομάδας

- 17** Σωματική και Διανοητική Προετοιμασία για τα Παιχνίδια
- 18** Συνεργασία με «Προβληματικούς» Παίκτες και Γονείς
- 19** Φυσική και Αγωνιστική Κατάσταση

Γλωσσάρι • Σχετικά με τους Συγγραφείς