

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	14
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	16
Κλειδί για τα διαγράμματα	19
Τεχνική καθοδήγηση	20
Δραστηριότητες προθέρμανσης	20
Σωματική ανάπτυξη/ανάπτυξη κίνησης	21
Χειρισμός μπάλας	23
Κοντινή πάσα	23
Μακρινή πάσα	24
Υποδοχή	24
Παιχνίδι υποστήριξης	25
Ντρίμπλα	26
Τρέξιμο με τη μπάλα	27
Στροφή και προστασία της μπάλας	27
Σέντρα	28
Σουτάρισμα	29
Τελείωμα της φάσης	30
Βολέ	30
Κεφαλιά	31
Θέση τερματοφύλακα	32
Επίθεση και άμυνα	34
Τακτική/διάταξη ομάδας	36
Καθοδήγηση τακτικής	38
Λήψη αποφάσεων	38
Δημιουργικότητα	39

Πίεση.....	40
Αντεπίθεση.....	40
Άμυνα με αριθμητικό μειονέκτημα.....	41
Αμυντική υποστήριξη.....	41
Άμυνα στα άκρα (wide area)	41
Επίθεση με αριθμητικό πλεονέκτημα.....	42
Επίθεση από τα άκρα	42
Επίθεση από την κεντρική ζώνη.....	43
Τύπος δραστηριότητας.....	44
Τεχνική εξάσκηση χωρίς αντίπαλο	45
Τεχνική εξάσκηση με αντίπαλο	45
Εξάσκηση εφαρμογής.....	46
Παιχνίδι μικρής όψης	47
Δραστηριότητα προσομοίωσης αγώνα	48
Σχεδιασμός συνεδρίας.....	50
Δραστηριότητες προθέρμανσης	54
Δραστηριότητα 1: Γάτες και σκύλοι	54
Δραστηριότητα 2: Δοχεία χρωμάτων.....	56
Δραστηριότητα 3: Προώθηση προς τα εμπρός	58
Δραστηριότητα 4: Κίσσες.....	60
Δραστηριότητα 5: Από την άμυνα στην επίθεση (Box-to-Box)	62
Δραστηριότητα 6: Έτοιμος για δράση	64
Δραστηριότητα 7: Υπό εντολές.....	66
Δραστηριότητα 8: Σταθμοί μάχης.....	68
Δραστηριότητα 9: Βασιλιάς του κύκλου.....	70
Δραστηριότητα 10: Σχέση με το τετράγωνο	72
Σωματική ανάπτυξη/ανάπτυξη κίνησης	74
Δραστηριότητα 11: Γκραν πρι.....	74
Δραστηριότητα 12: Προθέρμανση ομάδας.....	76
Δραστηριότητα 13: 3 προς 2 σε κύκλο.....	78
Δραστηριότητα 14: Αλλαγή κατοχής.....	80

Δραστηριότητα 15: Συνδυασμοί	82
Δραστηριότητα 16: Διασυνδεδεμένες δραστηριότητες τεσσάρων	84
Δραστηριότητα 17: Αντιδράσεις	86
Δραστηριότητα 18: Κύκλωμα SAQ (Speed, Agility and Quick- ness -ταχύτητα, ευκινησία, γρηγοράδα)	88
Δραστηριότητα 19: Ποδόσφαιρο με ταχείες επιθέσεις	90
Δραστηριότητα 20: Έκρηξη	92
Κοντινή πάσα	94
Δραστηριότητα 21: Αγγίξτε τη γραμμή	94
Δραστηριότητα 22: Πάσες κροκέ	96
Δραστηριότητα 23: Μπαλιές Crown Green	98
Δραστηριότητα 24: Πάσες από τέρμα σε τέρμα	100
Δραστηριότητα 25: Κατά μήκος του τετραγώνου	102
Δραστηριότητα 26: Πάσες με αριθμούς	104
Δραστηριότητα 27: Πολύ δυνατά κτυπήματα (Crash, Bang, Wallop)	106
Δραστηριότητα 28: Μπαλιά αλλαγής πλευράς	108
Δραστηριότητα 29: Ποδόσφαιρο χόκει επί πάγου	110
Δραστηριότητα 30: Πάσα σε θέση για γκολ	112
Δραστηριότητα 31: Έξι και έξω	114
Δραστηριότητα 32: Επιβραβεύσεις	116
Δραστηριότητα 33: Η δόξα του δώσε-και-φύγε	118
Δραστηριότητα 34: Απόδραση προς τη νίκη	120
Δραστηριότητα 35: Παίξε μακριά, πήγαινε μακριά	122
Δραστηριότητα 36: Μάθημα τεσσάρων γκολ	124
Δραστηριότητα 37: Τρύπα ή τίποτα	126
Δραστηριότητα 38: Επίθεση με αριθμητικό πλεονέκτημα ..	128
Δραστηριότητα 39: Πάσα με ταχύτητα	130
Μακρινή πάσα	132
Δραστηριότητα 40: Κτύπα ξύλο	132
Δραστηριότητα 41: Βασιλιάς (Ping King)	134
Δραστηριότητα 42: Ψηλοκρεμαστές μπαλιές	136
Δραστηριότητα 43: Μακρινή απόσταση	138
Δραστηριότητα 44: Πάσες σε δύο διαγώνιους	141

Δραστηριότητα 45: Έτοιμος, στόχευσε, ρίξε.....	143
Δραστηριότητα 46: Ριψοκίνδυνες πάσες.....	145
Δραστηριότητα 47: Βρες έναν τερματοφύλακα.....	147
Δραστηριότητα 48: Ψάξε και σκόραρε.....	149
Δραστηριότητα 49: Παίκτες που βρίσκουν το εύρος.....	151
Υποδοχή.....	153
Δραστηριότητα 50: Αλλαγή γωνίας.....	153
Δραστηριότητα 51: Κόκκινο ή μπλε.....	156
Δραστηριότητα 52: Pele 7.....	158
Δραστηριότητα 53: Πάσες στην κίνηση.....	160
Δραστηριότητα 54: Άλλαξέ το.....	162
Δραστηριότητα 55: Κατοχή 4 προς 1.....	164
Δραστηριότητα 56: Διατήρηση μπάλα του τένις.....	166
Δραστηριότητα 57: Κοντρόλ στον αέρα.....	168
Δραστηριότητα 58: Τρία τσάγια.....	170
Δραστηριότητα 59: Μεσαίος παίκτης.....	172
Δραστηριότητα 60: Ένστικτο ανοίγματος.....	174
Δραστηριότητα 61: Φίλοι και εχθροί.....	176
Δραστηριότητα 62: Τριχρωμία.....	178
Δραστηριότητα 63: Πάσα τριπλής ευκαιρίας.....	180
Δραστηριότητα 64: Κατοχή εναντίον διείσδυσης.....	182
Ντρίμπλα.....	184
Δραστηριότητα 65: Ντρίμπλα σούπερ σταρ.....	184
Δραστηριότητα 66: Φανάρια.....	186
Δραστηριότητα 67: Αμερικάνικο πέναλτι.....	188
Δραστηριότητα 68: Ντρίμπλα σε τέσσερεις γωνίες.....	190
Δραστηριότητα 69: Ντρίμπλα σλάλομ.....	192
Δραστηριότητα 70: Ηφαίστειο.....	194
Δραστηριότητα 71: Αντιγραφείας.....	196
Δραστηριότητα 72: Κινούμενοι στόχοι.....	198
Δραστηριότητα 73: Δείξε τη δεξιoteχνία σου.....	200
Δραστηριότητα 74: Ντρίμπλα αποφεύγοντας τον κίνδυνο.....	202
Δραστηριότητα 75: Μέσα από το άνοιγμα.....	204
Δραστηριότητα 76: Προσποίηση ντρίμπλας.....	206
Δραστηριότητα 77: Μέσα από το δάσος.....	208

Δραστηριότητα 78: Μάτια ανοικτά	210
Δραστηριότητα 79: Ντρίμπλα για σκοράρισμα 1 προς 1....	212
Δραστηριότητα 80: Αναμέτρηση μικρού γκολ.....	214
Δραστηριότητα 81: Περίπολος ανοίγματος	216
Δραστηριότητα 82: Σχέδιο απόδρασης.....	218
Δραστηριότητα 83: Messi εναντίον Ronaldo	220
Δραστηριότητα 84: Κυνηγοί ανοιγμάτων.....	222
Τρέξιμο με τη μπάλα	224
Δραστηριότητα 85: Γέμισμα από τέρμα σε τέρμα	224
Δραστηριότητα 86: Προλαβαίνοντας	226
Δραστηριότητα 87: Τρέχοντας με τη μπάλα σε κύκλο	228
Δραστηριότητα 88: Ρομπέν των δασών.....	230
Δραστηριότητα 89: Τι ώρα είναι, προπονητή;	232
Δραστηριότητα 90: Μεταβίβαση μπάλας	234
Δραστηριότητα 91: Μεγάλη κατηγορία	236
Δραστηριότητα 92: Δρομέας	238
Δραστηριότητα 93: Συνεργάτες στο τρέξιμο	240
Δραστηριότητα 94: Τρέχοντας με τη μπάλα (σε κύκλωμα)	242
Δραστηριότητα 95: Όλα συγχρονισμένα.....	244
Δραστηριότητα 96: Απόδραση.....	246
Δραστηριότητα 97: Πέρα από τη θάλασσα	248
Δραστηριότητα 98: Εμπόδιο	250
Δραστηριότητα 99: Στις θέσεις σας	252
Στροφή.....	254
Δραστηριότητα 100: ΔεξιOTEχNία της ημέρας.....	254
Δραστηριότητα 101: Στροφή και υποδοχή.....	256
Δραστηριότητα 102: Στροφή και σουτ	258
Δραστηριότητα 103: Συγκρουόμενα.....	260
Δραστηριότητα 104: Στροφή, στροφή, στροφή.....	262
Δραστηριότητα 105: Ανάπτυξη στροφής	264
Δραστηριότητα 106: Βρες μια γωνία	266
Δραστηριότητα 107: Στροφή μπάλας του τένις.....	268
Προστασία της μπάλας.....	270
Δραστηριότητα 108: Δύναμη της προστασίας.....	270
Δραστηριότητα 109: Επίδειξη δύναμης.....	272

Δραστηριότητα 110: Χάσε τη σκιά σου	274
Δραστηριότητα 111: Προστασία και σκοράρισμα.....	276
Δραστηριότητα 112: Προστασία στον αέρα.....	278
Δραστηριότητα 113: Προστασία 2 προς 2	280
Δραστηριότητα 114: Κολημένος όπως η κόλλα	282
Σέντρα.....	284
Δραστηριότητα 115: Βασικές αρχές της σέντρας	284
Δραστηριότητα 116: Σέντρα στο τρέξιμο	286
Δραστηριότητα 117: Σέντρες, κεφαλίες και βολέ.....	288
Δραστηριότητα 118: Σέντρα από μέσα προς τα έξω	290
Δραστηριότητα 119: Σέντρα και κίνηση	292
Δραστηριότητα 120: Έξω στην πτέρυγα	294
Δραστηριότητα 121: Σέντρα υπό πίεση.....	296
Δραστηριότητα 122: Πέρασμα του παιχνιδιού με σέντρα ..	298
Δραστηριότητα 123: Σέντρα από ανοίγματα.....	300
Δραστηριότητα 124: Σέντρα με αριθμητικό πλεονέκτημα ..	302
Σουτάρισμα.....	304
Δραστηριότητα 125: Συνεχές σουτάρισμα.....	304
Δραστηριότητα 126: Έτοιμος για σουτ	306
Δραστηριότητα 127: Μεταβίβαση σουταρίσματος	308
Δραστηριότητα 128: Βασικές αρχές σουταρίσματος	310
Δραστηριότητα 129: Χτύπησε το στόχο	312
Δραστηριότητα 130: Υποδοχή και σουτ	314
Δραστηριότητα 131: Γιορτή σουταρίσματος	316
Δραστηριότητα 132: Γιορτή σουταρίσματος 2	318
Δραστηριότητα 133: Ανοικτή γωνία	321
Δραστηριότητα 134: Σουτάρισμα τεσσάρων τρόπων	323
Δραστηριότητα 135: Κομψό σουτάρισμα	325
Δραστηριότητα 136: Σουτ με τρέξιμο.....	327
Δραστηριότητα 137: Καταιγισμός σουτ.....	329
Δραστηριότητα 138: Σουτάρισμα στο ημικόκλιο.....	331
Δραστηριότητα 139: Επιλογές σουταρίσματος	333
Δραστηριότητα 140: Ένστικτο κυνηγού	335
Τελείωμα της φάσης	337
Δραστηριότητα 141: Κύματα επίθεσης.....	337

Δραστηριότητα 142: Τελείωμα υπό γωνία	339
Δραστηριότητα 143: Δύναμη κτυπήματος	341
Δραστηριότητα 144: Πέταγμα καρύδας	343
Δραστηριότητα 145: Τελείωμα 4 προς 1	345
Δραστηριότητα 146: Τελείωμα τριών δευτερολέπτων	347
Δραστηριότητα 147: Έτοιμος για σκοράρισμα	349
Δραστηριότητα 148: Σκεπτόμενος το τελείωμα	351
Δραστηριότητα 149: Ονειρικά γκολ	353
Δραστηριότητα 150: Τελείωμα υπό υψηλή πίεση	355
Δραστηριότητα 151: Βρες το τελείωμα	357
Βολέ	359
Δραστηριότητα 152: Βασικές αρχές του βολέ	359
Δραστηριότητα 153: Βολέ και κίνηση	361
Δραστηριότητα 154: Βολέ τοίχους	363
Δραστηριότητα 155: Ποδόσφαιρο τένις	365
Δραστηριότητα 156: Βολέ υπό πίεση	367
Δραστηριότητα 157: Βολέ διατήρησης της μπάλας	369
Δραστηριότητα 158: Ποδόσφαιρο βόλεϊ	371
Δραστηριότητα 159: Βολέ για σκοράρισμα	373
Δραστηριότητα 160: Βολέ ανοικτού παιχνιδιού	375
Δραστηριότητα 161: Κανόνες του βολέ	377
Κεφαλιά	379
Δραστηριότητα 162: Βασικές αρχές της κεφαλιάς	379
Δραστηριότητα 163: «Γουρουνάκι στην μέση»	381
Δραστηριότητα 164: Εξάσκηση για κεφαλιές	383
Δραστηριότητα 165: Κεφαλιές σε ζευγάρια	385
Δραστηριότητα 166: Δυνατές κεφαλιές	387
Δραστηριότητα 167: Γρήγορες κεφαλιές	389
Δραστηριότητα 168: Μείγμα κεφαλιών	391
Δραστηριότητα 169: Κεφαλιές 4 προς 1	393
Δραστηριότητα 170: Κομψότητα κεφαλιάς	395
Δραστηριότητα 171: «Στον σάκο με τα κρεμμύδια»	397
Δραστηριότητα 172: Πέταγμα, κεφαλιά και πιάσιμο	399
Δραστηριότητα 173: Διεκδίκηση κεφαλιάς	401
Δραστηριότητα 174: Βασιλιάς των κεφαλιών	403

Δραστηριότητα 175: Πάρε το ρίσκο	406
Θέση τερματοφύλακα	408
Δραστηριότητα 176: Βασικές αρχές της θέσης τερματοφύλακα	408
Δραστηριότητα 177: Δεξιότητες του τερματοφύλακα με τη μπάλα.....	410
Δραστηριότητα 178: Ντουέτα τερματοφύλακα.....	412
Δραστηριότητα 179: Μακρινές μπαλιές απόκρουσης	414
Δραστηριότητα 180: Αναδίπλωση διαμαντιού.....	416
Δραστηριότητα 181: Πέντε σε μία ρίψη	418
Δραστηριότητα 182: Πέσε κάτω	420
Δραστηριότητα 183: Τερματοφύλακες 1 προς 1	422
Δραστηριότητα 184: Διεκδίκησε και μοίρασε.....	424
Δραστηριότητα 185: Στα δάκτυλα των ποδιών	426
Δραστηριότητα 186: Σταμάτα και τους ξέι.....	428
Δραστηριότητα 187: Απόκρουση από κοντά.....	430
Δραστηριότητα 188: Αλτικότητα τερματοφυλάκων	432
Δραστηριότητα 189: 50 αποκρούσεις	434
Δραστηριότητα 190: Παίξε εκ του ασφαλούς	436
Δραστηριότητα 191: 1, 2, πέτα την μπάλα	438
Δραστηριότητα 192: Μία από τις κάμερες	440
Δραστηριότητα 193: Ο τερματοφύλακας είναι το κλειδί	442
Δραστηριότητα 194: Ο τερματοφύλακας ξαναρχίζει.....	444
Επίθεση και άμυνα:.....	446
Δραστηριότητα 195: Μείνε ή στρίψε	446
Δραστηριότητα 196: Αριθμοί	448
Δραστηριότητα 197: Πέρνα τη γραμμή	450
Δραστηριότητα 198: Συνεχής τεχνική άσκηση 1 προς 1	452
Δραστηριότητα 199: Και οι δύο πλευρές του φράκτη	454
Δραστηριότητα 200: Κράτα σταθερά	456
Δραστηριότητα 201: Τελείωμα 1 προς 1	458
Δραστηριότητα 202: Γρήγορο παιχνίδι 1 προς 1	460
Δραστηριότητα 203: Διάλεξε το πέρασμά σου	462
Δραστηριότητα 204: Γωνίες επίθεσης	464
Δραστηριότητα 205: Επίθεση και άμυνα 3 προς 3.....	466

Δραστηριότητα 206: 21	468
Δραστηριότητα 207: Κοντά στο στόχο	470
Δραστηριότητα 208: Τέσσερα γκολ κοντά στο στόχο	472
Δραστηριότητα 209: Χωρίς εύκολη επιλογή	474
Δραστηριότητα 210: Οδηγώντας από εμπρός	476
Δραστηριότητα 211: Χτίζοντας το σκοράρισμα	478
Δραστηριότητα 212: Δυνατή μπαλιά	480
Δραστηριότητα 213: Κάλυψε όλες τις βάσεις	482
Δραστηριότητα 214: Πέρασε από μέσα ή ελευθερώσου ...	484
Δραστηριότητα 215: Πέντε γκολ πέντε τρόποι	486
Δραστηριότητα 216: SSG στενού γηπέδου (Small Sided Games - παιχνίδι μικρής όψης)	488
Δραστηριότητα 217: SSG ευρέως γηπέδου	490
Δραστηριότητα 218: Βολέ SSG	492
Δραστηριότητα 219: Ένα μεγάλο, δύο μικρά	494
Δραστηριότητα 220: Μυστηριώδες κουτί	496
Δραστηριότητα 221: Τριπλός στόχος	498
Δραστηριότητα 222: Δύναμη παίκτη	500
Δραστηριότητα 223: Διπλό πρόβλημα	502
Δραστηριότητα 224: Άδειασε την εστία	504
Ανάπτυξη τακτικής / σχηματισμός ομάδας	506
Δραστηριότητα 225: Σέντρα και τελείωμα	506
Δραστηριότητα 226: Κέντρο του στόχου	509
Δραστηριότητα 227: Άμυνα σε βάθος	511
Δραστηριότητα 228: Πήγαινε να δημιουργήσεις	513
Δραστηριότητα 229: Επίθεση με αριθμητικό πλεονέκτημα	515
Δραστηριότητα 230: Ομαδικό παιχνίδι επίθεσης	517
Δραστηριότητα 231: Κυριάρχησε στη μπάλα	519
Δραστηριότητα 232: Η πίεση έχει σημασία	521
Δραστηριότητα 233: Αντεπίθεση	523
Δραστηριότητα 234: Παιχνίδι εκτός άμυνας 4 προς 4	525
Δραστηριότητα 235: Σενάρια	527
Δραστηριότητα 236: Σημείο ελέγχου ποδοσφαίρου	529
Δραστηριότητα 237: Άμυνα στα άκρα	531
Δραστηριότητα 238: Επίθεση στα άκρα	533

Δραστηριότητα 239: Επίθεση στην κεντρική ζώνη.....	535
Δραστηριότητα 240: Δημιουργώντας χώρους	537
Δραστηριότητα 241: Βασικές αρχές της άμυνας.....	539
Δραστηριότητα 242: Άμυνα με αριθμητικό μειονέκτημα	541
Δραστηριότητα 243: Βασικές αρχές της επίθεσης	544
Δραστηριότητα 244: Κίνηση και τελείωμα στην κεντρική ζώνη 546	
Δραστηριότητα 245: Σκοράρισμα με στροφή και τρέξιμο στις πάσες	548
Δραστηριότητα 246: Πιέζοντας ως ομάδα	550
Δραστηριότητα 247: Βελτίωση τερματοφυλάκων.....	552
Δραστηριότητα 248: Κίνηση για τη δημιουργία χώρων	554
Δραστηριότητα 249: Δημιουργία χώρων για ευκαιρίες σκοραρίσματος.....	556
Δραστηριότητα 250: Συνδυαστικά παιχνίδια μεταξύ των μονάδων της ομάδας.....	558
Δραστηριότητα 251: Παιχνίδι υποστήριξης.....	560
Δραστηριότητα 252: Δημιουργική και διεισδυτική επίθεση	562