

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Επεξηγήσεις.....	13
Κεφάλαιο 1^A	
Το παιδικό ποδόσφαιρο στο παρελθόν και στο παρόν.....	15
Κεφάλαιο 1^B	
Το παιδικό ποδόσφαιρο στην Ελλάδα και στην Ευρώπη.....	21
Κεφάλαιο 2^A	
Βιολογική ωρίμανση: πώς μεγαλώνει το παιδί;.....	29
Μυοσκελετικό σύστημα, σωματικό ύψος & βάρος.....	30
Μέτρηση ύψους-βάρους.....	33
Μέθοδοι πρόβλεψης τελικού αναστήματος.....	35
Καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, ενδοκρινικό & νευρικό σύστημα.....	37
Βιολογική ωρίμανση.....	42
Ηλικία απότομης αύξησης του ύψους.....	43
Πρόβλεψη της PHV.....	44
Σκελετική ηλικία.....	46
Δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου.....	47
Σημεία προσοχής του κεφαλαίου:.....	49
Κεφάλαιο 2^B	
Κινητική μάθηση: πώς μαθαίνει κάποιος;.....	51
Διαδικασία μεθόδευσης πληροφοριών.....	52
Επανάληψη μήτηρ μαθήσεως.....	56
Ατομικές διαφορές, μάθηση – απόδοση και στάδια μάθησης.....	60
Μέθοδοι εξάσκησης.....	62
Κεφάλαιο 3	
Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των νέων.....	69
Οι ανάγκες των παιδιών.....	73
Κεφάλαιο 4	
Τι είναι το ποδόσφαιρο;.....	75
Ένα παράδειγμα.....	79
Κεφάλαιο 5	
Διδακτική - Μεθοδολογία.....	83
Παιγνιώδης μορφή – Κ6-Κ7.....	90
Εισαγωγή – Κ8-Κ9.....	91

Διδασκαλία Κ10-Κ11	94
Ανατροφοδότηση – Τέχνη ερωτήσεων	98
Δημιουργία ασκήσεων	100
Κεφάλαιο 6	
Μακροχρόνιος & ετήσιος προγραμματισμός	105
Κεφάλαιο 7	
Το ταλέντο	119
Κεφάλαιο 8	
Ο προπονητής των αναπτυξιακών ηλικιών	125
Προπονητής και προπόνηση	130
Προετοιμασία προπόνησης	131
Οργάνωση προπόνησης	132
Εκτέλεση προπόνησης	132
Αξιολόγηση προπόνησης	136
Προπονητής και καθοδήγηση αγώνων	136
Προπονητής και επικοινωνία με παίκτες	139
Προπονητής και επικοινωνία με γονείς	140
Προπονητής και νίκη	142
Προπονητής και παιδική κακοποίηση	146
Ο προπονητής των αναπτυξιακών ηλικιών σύμφωνα με την UEFA	147
Ο δεκάλογος της προπόνησης	149
Κεφάλαιο 9	
Η προπόνηση στις ηλικίες Κ7 (4-6 ετών)	151
Ενδεικτικό ασκησιολόγιο προπόνησης Κ7 (4-6) ετών	155
Ψυχοκινητικά παιχνίδια	155
Ψυχοκινητικά παιχνίδια τεχνικής	158
Παιγνιώδεις ασκήσεις τεχνικής	163
Οδήγημα - ντρίπλα	163
Πάσα - σουτ	170
Ενδεικτική προπόνηση Κ7 (4-6 ετών)	176
Κεφάλαιο 10	
Η προπόνηση στις ηλικίες Κ9 (7-8 ετών)	181
Εισαγωγή στο οδήγημα	184
Ασκήσεις προθέρμανσης	186
Αγωνιστικά παιχνίδια	190
Ασκήσεις	193
Παιχνίδια ισარიθμίας	197
Εισαγωγή στην ντρίπλα	199
Ασκήσεις προθέρμανσης	202
Αγωνιστικά παιχνίδια	206
Ασκήσεις	208
Παιχνίδια ισარიθμίας	212

Εισαγωγή στη μεταβίβαση (πάσα) - Εισαγωγή στην υποδοχή.....	214
Ασκήσεις προθέρμανσης.....	219
Αγωνιστικά παιχνίδια.....	224
Ασκήσεις.....	228
Τελικά παιχνίδια.....	232
Εισαγωγή στο σουτ.....	234
Ασκήσεις προθέρμανσης.....	236
Αγωνιστικά παιχνίδια.....	240
Ασκήσεις.....	244
Τελικά παιχνίδια.....	248
Ενδεικτική προπόνηση Κ9 (7-8 ετών).....	250
Εισαγωγικό μέρος.....	252
Κυρίως μέρος.....	254
Τελικό μέρος.....	256
Ετήσιος προγραμματισμός.....	258

Κεφάλαιο 11

Η προπόνηση στις ηλικίες Κ11 (9-10 ετών).....	261
Διδασκαλία οδηγήματος.....	264
Ασκήσεις προθέρμανσης.....	267
Ασκήσεις απλής μορφής.....	270
Ασκήσεις με αντίσταση.....	274
Αγωνιστικά παιχνίδια.....	278
Διδασκαλία μικρής μεταβίβασης.....	281
Προασκήσεις μεταβίβασης.....	283
Ασκήσεις προθέρμανσης.....	284
Ασκήσεις απλής μορφής.....	288
Ασκήσεις με αντίσταση.....	292
Αγωνιστικά παιχνίδια.....	295
Τελικά παιχνίδια.....	299
Διδασκαλία υποδοχής & πρώτης επαφής.....	300
Ασκήσεις προθέρμανσης.....	304
Ασκήσεις απλής μορφής.....	306
Ασκήσεις με αντίσταση.....	310
Αγωνιστικά παιχνίδια.....	313
Τελικά παιχνίδια.....	315
Διδασκαλία του σουτ.....	316
Ασκήσεις προθέρμανσης.....	320
Ασκήσεις απλής μορφής.....	323
Ασκήσεις με αντίσταση.....	327
Αγωνιστικά παιχνίδια.....	331
Τελικά παιχνίδια.....	332
Διδασκαλία προσποίησης & ντρίπλας.....	334
Ασκήσεις προθέρμανσης.....	342
Ασκήσεις απλής μορφής.....	345

Ασκήσεις με αντίσταση.....	348
Αγωνιστικά παιχνίδια.....	352
Τελικά παιχνίδια.....	355
Εισαγωγή στην κεφαλιά.....	356
Ψυχοκινητικά παιχνίδια κεφαλιάς.....	358
Απλές ασκήσεις κεφαλιάς.....	361
Εισαγωγή στη μεγάλη (ψηλή) μεταβίβαση.....	364
Ψυχοκινητικά παιχνίδια - παιγνιώδεις ασκήσεις.....	365
Απλές ασκήσεις.....	367
Ενδεικτική προπόνηση Κ11 (9-10 ετών).....	369
Εισαγωγικό μέρος.....	371
Κυρίως μέρος.....	373
Κεφάλαιο 12	
Γονείς.....	379
Βιβλιογραφία	383
Παράρτημα.....	387
Βιογραφικό συγγραφέα.....	399