

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Το βιογραφικό του Dr.Adam Owen.....	09
Dr. Adam Owen: ο συγγραφέας του Bestselling Football Conditioning Book Set.....	12
Dr. Adam Owen: Επισκόπηση της καριέρας του ως ειδικού της υψηλής απόδοσης	13
Εισαγωγή: Προπονητικές μονάδες για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.....	14
Οφέλη της μεθοδολογίας του «Περιοδισμού της ποδοσφαιρικής προπόνησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης»	16
Πρόλογος του Steve McClaren	17
Βιβλιογραφία και απόψεις παικτών.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Προπονητική μεθοδολογία για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.....	20
Προπονητική μεθοδολογία για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.....	21
Προπονητικό φορτίο, προσαρμογές και προπονητική εβδομάδα (μικρόκυκλος) για το φορμάρισμα.....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Ανάπτυξη ενός μοντέλου παιχνιδιού.....	25
Μοντέλο παιχνιδιού: Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη του μοντέλου παιχνιδιού	26
Μοντέλο παιχνιδιού: Αρχές της θέσης, του τμήματος και της ομάδας, που συμπεριλαμβάνονται στο πλαίσιο του μικρόκυκλου (προπονητική εβδομάδα).....	27
Μοντέλο παιχνιδιού: Η διαδικασία ανάπτυξης στο πλαίσιο των φάσεων του παιχνιδιού	28
Μοντέλο παιχνιδιού: Προπονητικό πλαίσιο και αντίκτυπος στη λήψη απόφασης των παικτών.....	29
Μοντέλο παιχνιδιού: Φάσεις του παιχνιδιού, στόχοι και γενικές, λειτουργικές και βασικές αρχές τακτικής του παιχνιδιού.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Διαχείριση του προπονητικού φορτίου στο ποδόσφαιρο	34
Διαχείριση του προπονητικού φορτίου και πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ανάπτυξη μιας προσέγγισης της προπόνησης που βασίζεται στο παιχνίδι.....	40
Ανάπτυξη μιας προσέγγισης της προπόνησης που βασίζεται στο παιχνίδι.....	41
Προπόνηση με βάση το παιχνίδι: Παιχνίδια μικρών, μεσαίων και μεγάλων σχέσεων	42
Σύγκριση των παιχνιδιών μικρών, μεσαίων και μεγάλων σχέσεων	43
Συγκρίσεις στη φυσιολογία και στην τεχνική ανάμεσα σε παιχνίδια διαφορετικών διαστάσεων στο πλαίσιο του επαγγελματικού ποδοσφαίρου	44
Σύγκριση των παιχνιδιών μικρών και μεσαίων σχέσεων, ως προς τις επιδράσεις τους στους καρδιακούς παλμούς και το επίπεδο τεχνικής, σε υψηλό επίπεδο στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο	45
Μεταβλητές που επηρεάζουν σημαντικά την ένταση της προπόνησης.....	46
Προπονητικές επιδράσεις κατά την αλλαγή των διαστάσεων του γηπέδου	47
Προπονητικές επιδράσεις κατά τον περιορισμό των επαφών.....	48
Νόρμες για τα παιχνίδια μικρών σχέσεων	49
Άρθρο: Σπριντ πολλαπλών κατευθύνσεων και προπονητική επίδραση των παιχνιδιών μικρών σχέσεων στην ευκινησία και στην ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης στο ποδόσφαιρο των τμημάτων υποδομής	50
Επιπτώσεις στην απόδοση ανά ηλικιακή κατηγορία, στο πλαίσιο των παιχνιδιών μικρών σχέσεων	51

Παιχνίδια μικρών σχέσεων: Οι φυσιολογικές και οι τεχνικές απαιτήσεις στη διαφοροποίηση των διαστάσεων των γηπέδων και στον αριθμό των παικτών	52
Νόρμες για τα παιχνίδια μεγάλων σχέσεων	53
Παιχνίδια μεγάλων σχέσεων – Προπονητικές επιδράσεις στην αύξηση της διάρκειας του παιχνιδιού	54
Παιχνίδια μεγάλων σχέσεων (για 16 λεπτά): 10v10 + ΤΦς (από περιοχή σε περιοχή)	55
Παιχνίδια μεγάλων σχέσεων (για 8 λεπτά): 10v10 + ΤΦς (από περιοχή σε περιοχή).....	56
Κατανόηση των μορφών παιχνιδιού και εφαρμογή μιας μικτής προσέγγισης.....	57
Στοιχειοθέτηση μιας προπονητικής προσέγγισης με βάση το παιχνίδι: Αγωνιστικοί χώροι παιχνιδιών μικρών, μεσαίων και μεγάλων σχέσεων	58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας.....	59
Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας	60
Παράμετροι που βοηθούν στη βελτιστοποίηση των προπονητικών επιδράσεων κατά τον σχεδιασμό των ασκήσεων.....	62
Ο στόχος της τακτικής	63
Ο στόχος της φυσικής κατάστασης	64
Παρακολούθηση του προπονητικού φορτίου σε βασικούς και αναπληρωματικούς παίκτες.....	65
Ο στόχος της τεχνικής.....	66
Περιοδισμός των δεξιοτήτων	67
Ο ψυχολογικός στόχος	68
Διάγραμμα ροής προπονητικής μονάδας	69
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Σχεδιασμός της προπονητικής εβδομάδας για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.....	71
Πρακτικό προπονητικό μοντέλο για τη δόμηση της προπονητικής εβδομάδας (μικρόκυκλος)	72
Περιοδισμός, στρατηγικές φορμαρίσματος και μεγιστοποίηση της απόδοσης.....	73
Προπονητική εβδομάδα: επαγγελματικός μικρόκυκλος	74
Υπόδειγμα προπονητικής μονάδας σε μία προπονητική εβδομάδα σε επαγγελματικό επίπεδο.....	75
Προπονητική εβδομάδα: μικρόκυκλος σε ήμι-επαγγελματικό επίπεδο	76
Προπονητική εβδομάδα: μικρόκυκλος σε επίπεδο ακαδημιών (επαγγελματίες)	77
Προπονητική εβδομάδα: μικρόκυκλος 1 σε επίπεδο ακαδημιών (μαζικός αθλητισμός).....	78
Προπονητική εβδομάδα: μικρόκυκλος 2 σε επίπεδο ακαδημιών (μαζικός αθλητισμός).....	79
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Περιοδισμός ασκήσεων για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης	80
Το όφελος που επιφέρουν τα δεδομένα σε κάθε άσκηση (μετρήσεις του όγκου και της έντασης).....	81
Βασικοί όροι: Μέτρηση του όγκου για όλες τις ασκήσεις	82
Βασικοί όροι: Μέτρηση της έντασης για όλες τις ασκήσεις.....	83
ΔΕΥΤΕΡΑ Προπονητική ημέρα: Αποκατάσταση–5 ημέρες μέχρι τον αγώνα (HA +2/-5)	84
Ημέρα αποκατάστασης.....	85
1: Απλοί διασκελισμοί 40 μέτρων @ 50-60% + ξεκούραση μέσα από περπάτημα.....	86
2: Βασικές δρομικές ασκήσεις και κινητικές ασκήσεις + ποδο-τέννις	87
ΤΡΙΤΗ Προπονητική ημέρα: Αντίσταση – 4 ημέρες μέχρι τον αγώνα (HA +3/-4)	88
Προπόνηση αντίστασης και αρχών της θέσης.....	89
Έμφαση στη φυσιολογία και τη φυσική κατάσταση.....	90
Η φυσιολογία των παιχνιδιών μικρών σχέσεων	92

Έμφαση στην τεχνική και στην τακτική	93
Τύπος παιχνιδιού με μορφή αντίδρασης σε ερεθίσματα για τις αρχές της θέσης	94
Θεμελιώδεις έννοιες της προπόνησης αρχών της θέσης και της προπόνησης αντίστασης	94

ΤΡΙΤΗ Ασκήσεις της προπονητικής ημέρας:

Αντίσταση – 4 ημέρες μέχρι τον αγώνα (HA +3/-4)	95
--	----

Ασκήσεις προθέρμανσης με αντίσταση	96
---	----

1: Ακολουθία από διαφορετικές κινητικές δεξιότητες, τρέξιμο	97
---	----

2: Έλεγχος της μπάλας σε τετράγωνο με ξεκούραση των εξωτερικών παικτών	98
--	----

Ασκήσεις τεχνικής με μεγάλη ένταση	99
---	----

1: Γρήγορα πόδια, ένα-δύο και διαγώνια μεταβίβαση σε μια άσκηση με πάσα & κίνηση.....	100
---	-----

2: Άσκηση πάσας και κίνησης σε διπλό τετράγωνο	101
--	-----

3: Γρήγορες δρομικές ασκήσεις και μικρές συνεργασίες μέσα από μια άσκηση ταχύτητας με μεταβιβάσεις.....	102
---	-----

4: Υποστηρικτικό παιχνίδι με ένα-δύο & συγχρονισμένες κινήσεις (ακολουθία σε ρόμβο)	103
---	-----

5: Ακολουθία δύο πλευρών με συγχρονισμένες κινήσεις για κάθετη μεταβίβαση	104
---	-----

Ασκήσεις φυσικής κατάστασης με αντίσταση	105
---	-----

Προπόνηση ειδικής ταχύτητας ποδοσφαίρου	106
---	-----

1: Πάσα και παθητική άμυνα, τρέξιμο ζιγκ-ζαγκ, επιτάχυνση και επιβράδυνση.....	107
--	-----

2: Τρέξιμο σλάλομ, οδήγημα + 1v1 παθητική άμυνα (ακολουθία)	108
---	-----

3: Ακολουθία με ασκήσεις μεταβίβασης + ταχύτητας και ευκινησίας.....	109
--	-----

4: Μέγιστα σπριντ για την άμυνα και την επίθεση σε σέντρες σε κατάσταση 2v2.....	110
--	-----

5: Ακολουθία ταχύτητας και ευκινησίας με τελείωμα σε τρία τέρματα με ΤΦς.....	111
---	-----

6: Ασκήσεις ταχύτητας και ευκινησίας + παιχνίδι 2v2 (+ΤΦς)	112
--	-----

7: Οδήγημα, σουτ & σπριντ μέσα από μία άσκηση υποομάδων για τελειώματα	113
--	-----

Ασκήσεις κατοχής σε μικρές σχέσεις	114
---	-----

1: Κάθετο παιχνίδι κατεύθυνσης με δύο ζώνες.....	115
--	-----

2: Αγωνιστικό παιχνίδι 4v4 (+4) για την ανάκτηση της κατοχής.....	116
---	-----

Παιχνίδια μικρών σχέσεων	117
---------------------------------------	-----

Παιχνίδια μικρών σχέσεων – Υπόδειγμα 4 (+4) v 4 (+4) + ΤΦς	118
--	-----

1: Προωθημένες κινήσεις για τη διάσπαση των γραμμών μέσα από ένα δυναμικό παιχνίδι 2v2 (+6) +ΤΦ	119
---	-----

2: Ακολουθία φυσικής κατάστασης με αντίσταση και παιχνίδι 3v3 (+6) +ΤΦς	120
---	-----

3: Αξιοποίηση του ελεύθερου παίκτη για τη δημιουργία ευκαιριών σε παιχνίδι 4v4 (+1)	121
---	-----

4: Κινήσεις χωρίς μπάλα με υψηλή ένταση, μέσα από παιχνίδι 4v4 +ΤΦς.....	122
--	-----

5: Δυναμικό παιχνίδι φυσικής κατάστασης με 2 μικρά τέρματα + μεγάλο τέρμα & ΤΦς.....	123
--	-----

6: Δυναμικό παιχνίδι φυσικής κατάστασης 4v4 (+4) +ΤΦς.....	124
--	-----

7: Δυναμικό παιχνίδι φυσικής κατάστασης 4 (+4) v4 (+4) +ΤΦς.....	125
--	-----

ΤΕΤΑΡΤΗ Προπονητική ημέρα:

Αντοχή στην ταχύτητα – 3 ημέρες μέχρι τον αγώνα (HA +4/-3)	126
---	-----

Προπόνηση ομαδικών αρχών παιχνιδιού και ανάπτυξη της αντοχής στην ταχύτητα	127
--	-----

Έμφαση στη φυσική κατάσταση.....	128
----------------------------------	-----

Έμφαση στην τεχνική και στην τακτική	132
--	-----

Αντίκτυπος σε αγωνιστικό ερέθισμα για μορφές παιχνιδιού με ομαδικές προπονητικές αρχές.....	133
---	-----

Θεμελιώδεις έννοιες της εκπαίδευσης των ομαδικών αρχών και ανάπτυξη της αντοχής στην ταχύτητα.....	133
--	-----

ΤΕΤΑΡΤΗ Ασκήσεις της προπονητικής ημέρας:	
Αντοχή στην ταχύτητα – 3 ημέρες μέχρι τον αγώνα (HA +4/-3)	134
Ασκήσεις προθέρμανσης για την αντοχή στην ταχύτητα	135
1: Στάλομ, κινητικότητα και προβολές με στύλους & εμπόδια	136
2: Παραλλαγές σε οδήγημα, σταμάτημα, τρέξιμο, στροφή, επιτάχυνση και μεταβίβαση	137
3: Οδήγημα της μπάλας με αλλαγές κατεύθυνσης σε διάφορες παραλλαγές	138
4: Ακολουθία προθέρμανσης με οδήγημα, διαγώνια μεταβίβαση και ανάληψη	139
Άσκηση τεχνικής μεγάλης διάρκειας	140
1: Συγχρονισμός των κινήσεων για την υποδοχή σε μορφή «Υ» (ένα-δύο + πάσα & κίνηση)	141
2: Γρήγορα πόδια και πάσα επιστροφής, σε άσκηση τεχνικής με πάσα και κίνηση	142
3: Μεταβιβάσεις μέσα-έξω με ταχύτητα μέσα από άσκηση με κεντρικούς παίκτες	143
4: Γρήγορο συνδυαστικό παιχνίδι σε άσκηση με πάσα και κίνηση και τελικά «δίνω & φεύγω»	144
5: Γρήγορα πόδια και συγχρονισμένες κινήσεις για την υποδοχή σε ακολουθία μεταβιβάσεων	145
6: Αλλαγή παιχνιδιού από το κέντρο, μέσα από μια άσκηση σε τετράγωνο με κεντρικούς παίκτες	146
7: Προοδευτικές μεταβιβάσεις με πάσα επιστροφής, σε άσκηση μεταβιβάσεων σε θέσεις	147
8: Ασκήσεις ταχύτητας και αυτοματισμοί μέσα από μια άσκηση τακτικής με αλλαγές θέσεων	148
Ασκήσεις φυσικής κατάστασης για την αντοχή στην ταχύτητα	149
Προπόνηση φυσικής κατάστασης εξειδικευμένη στο ποδόσφαιρο	150
Τεχνική, Τακτική, Φυσική κατάσταση	151
Οι επιπτώσεις των δύο προπονήσεων αντοχής στην ταχύτητα, στην απόδοση των ποδοσφαιριστών	152
1: Εκρηκτικά σπριντ, τζόκινγκ και τρέξιμο υψηλής ταχύτητας	153
2: Τρέξιμο σλάλομ ή οδήγημα και πάσα + σπριντ 45 μ.	154
3: Οδήγημα και πάσα, τρέξιμο υψηλής ταχύτητας και αποκατάσταση	155
4: Σέντρα και τελείωμα + οδήγημα και σουτ	156
5: Συναρμογή, οδήγημα, τελείωμα, τζόκινγκ, και τελικά σπριντ	157
6: Οδήγημα, πάσα, και τελείωμα μέσα από μία ακολουθία σπριντ	158
7: Επιθετικό κύμα σε ζεύγη, σε ολόκληρο το γήπεδο	159
8: Συνδυασμοί μεταβιβάσεων 3 παικτών, κίνηση στην πλάτη της άμυνας & τελείωμα	160
9: Συνεχόμενα σπριντ μέσα από μονομαχίες 2v2 σε κύκλο μετάβασης	161
10: Pressing σε σχηματισμό τακτικής + αντεπίθεση 6-δευτερολέπτων	162
Ασκήσεις κατοχής μεγάλων σχέσεων	163
1: Παιχνίδι θέσης στον σχηματισμό με πόρτες ομοιώματα (9v9 +2)	164
2: Θεματικό παιχνίδι κατεύθυνσης (9v9 +2) με 4 προοδευτικές ζώνες	165
3: Άσκηση θέσης και ανάπτυξης της επίθεσης με κατεύθυνση με υποδοχή των ΤΦ	166
4: Αλλαγή έπειτα από ανάκτηση της μπάλας μέσα από παιχνίδι 10 v10 σε γήπεδο χωρισμένο στα δύο	167
5: Ανάπτυξη του παιχνιδιού από πίσω προς τα μπρος, σε ένα παιχνίδι από ζώνη σε ζώνη με ΤΦ	168
6: Θεματικό παιχνίδι τακτικής με τρεις ζώνες, σε δύο φάσεις	169
Παιχνίδια μεγάλων σχέσεων σε μεγάλο αγωνιστικό χώρο	170
1: Γρήγορη λήψη απόφασης, μέσα από παιχνίδι 9v9 (+ΤΦ) στο πλαίσιο ενός στενού γηπέδου	171
2: Παιχνίδι τακτικής με τρεις ζώνες με τον κανόνα «ανέβασμα ψηλά»	172
3: Παιχνίδι τακτικής από περιοχή σε περιοχή	173
4: Παιχνίδι με στόχο την τακτική σε όλο το γήπεδο	174

ΠΕΜΠΤΗ Προπονητική ημέρα:

Ταχύτητα αντίδρασης – 2 ημέρες μέχρι τον αγώνα (HA +5/-2)	175
Προπόνηση τμηματικών αρχών και ανάπτυξης της ταχύτητας αντίδρασης.....	176
Έμφαση στη φυσική κατάσταση.....	177
Έμφαση στην τεχνική και στην τακτική	179
Οι επιπτώσεις του ερεθίσματος του παιχνιδιού για τον τύπο παιχνιδιού των αρχών του τμήματος	180
Θεμελιώδεις έννοιες της προπόνησης τμηματικών αρχών και της ανάπτυξης της ταχύτητας αντίδρασης ...	180

ΠΕΜΠΤΗ Ασκήσεις της προπονητικής ημέρας:

Ταχύτητα αντίδρασης – 2 ημέρες μέχρι τον αγώνα (HA +5/-2)	181
--	-----

Ασκήσεις προθέρμανσης για την ταχύτητα αντίδρασης.....

1: Ακολουθία από δρομικές ασκήσεις & πλάγιες μετακινήσεις, γρήγορα πόδια, και σπριντ.....	183
2: Αντίδραση σε ερέθισμα, γρήγορα πόδια, και σπριντ μέσα από άσκηση ταχύτητας.....	184

Ασκήσεις τεχνικής με μεγάλη ένταση.....

1: Συνδυασμοί ένα-δύο και συγχρονισμένη κίνηση τρίτου παίκτη.....	186
2: Διπλό «δίνω & φεύγω» + σπριντ μπροστά για την προωθημένη μεταβίβαση, σε ρόμβο	187
3: Κοντινοί συνδυασμοί με πάσα επιστροφής σε άσκηση με πάσα & κίνηση από ζώνη σε ζώνη.....	188
4: Διάσπαση των γραμμών μέσα από μια συνεχόμενη άσκηση για πάσα & κίνηση, από το ένα άκρο στο άλλο ..	189
5: Ακολουθία διεισδυτικών διαγώνιων μεταβιβάσεων με παραλλαγές αυτοματισμών.....	190

Ασκήσεις φυσικής κατάστασης για την ταχύτητα αντίδρασης.....

1: Γρήγορες αντιδράσεις σε ερέθισμα + ανταγωνισμός μέχρι τον κώνο.....	192
2: Ασκήσεις ταχύτητας με εμπόδια + αντίδραση και ανταγωνισμός μέχρι τον κώνο.....	193

Ασκήσεις κατοχής μεσαίων σχέσεων

Σύγκριση των παιχνιδιών κατοχής μικρών και μεγάλων χώρων.....	195
1: Δημιουργία χώρου μέσα από παιχνίδι 5v5 με μεσαίο κύκλο «μην-πας»	196
2: 6 μεταβιβάσεις και μεταφορά σε αγωνιστικό παιχνίδι σε τέσσερα τετράγωνα	197
3: Παιχνίδι από τον άξονα, μέσα από παιχνίδι 5v5 (+2) με κεντρική ζώνη	198
4: Διπλό παιχνίδι κατοχής και κατεύθυνσης 3v3 (+1) με δύο ζώνες.....	199
5: Διασφάλιση της κατοχής έπειτα από την ανάκτηση της μπάλας, μέσα από παιχνίδι μετάβασης	200
6: Δημιουργία χώρου και παιχνίδι υπό πίεση, μέσα από παιχνίδι τακτικής 6v6	201
7: Διάσπαση των γραμμών, μέσα από παιχνίδι από το ένα άκρο στο άλλο, με δύο ζώνες, με τερματοφύλακες....	202
8: Διάσπαση της πίεσης, μέσα από ένα παιχνίδι μετάβασης τριών ομάδων.....	203
9: Αλλαγή παιχνιδιού έπειτα από ανάκτηση της μπάλας, μέσα από παιχνίδι 8v8 σε δύο μισά	204
10: Δυναμικό παιχνίδι κατοχής με προοδευτική αύξηση του αριθμού των παικτών.....	205
11: Δυναμικό παιχνίδι κατοχής 8v8 (+2) με ποικίλες συνθήκες.....	206
12: Γρήγορη μετάβαση στην άμυνα για την πίεση στην μπάλα, μέσα από δυναμικό παιχνίδι.....	207

Παιχνίδια μεσαίων σχέσεων

Παιχνίδια μεσαίων σχέσεων – Υπόδειγμα 5 (+5) v5 (+5) + ΤΦ – σε 30x35μ.....	209
1: Αντεπίθεση μέσα από παιχνίδι 5v5v5 (+ΤΦς) τριών ομάδων	210
2: Ανάπτυξη από ζώνη σε ζώνη ,μέσα από παιχνίδι 6v6 (+2) + ΤΦς σε τρεις ζώνες	211
3: Στοχευμένες αντεπιθέσεις με ταχύτητα, μέσα από παιχνίδι 7v7v7 (+ΤΦς)	212
4: Αλλαγή παιχνιδιού και προωθημένες μεταβιβάσεις με εξωτερικούς παίκτες-στηρίγματα.....	213
5: Διατήρηση της κατοχής και γρήγορη μετάβαση στην άμυνα – παιχνίδι 8v8 (+2)	214
6: Κάθετο παιχνίδι και διάσπαση των γραμμών – παιχνίδι 7v7 (+2) + ΤΦς σε στενό γήπεδο	215

7: Ανάπτυξη από ζώνη σε ζώνη, μέσα από προοδευτικό παιχνίδι τριών ζωνών	216
8: Δημιουργία χώρου και υπερφορτώσεις για την πλαγιοκόπηση σε ένα γήπεδο με πλάτος	217

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Προπονητική ημέρα:

ενεργοποίηση πριν από τον αγώνα – 1 ημέρα μέχρι τον αγώνα (HA +6/-1)	218
Ενεργοποίηση πριν από τον αγώνα Ημέρα προπόνησης	219
Ενεργοποίηση πριν από τον αγώνα	220
Στοιχειώδεις έννοιες της προπόνησης ενεργοποίησης πριν τον αγώνα	221
Ανάλυση του προπονητικού μεσοκύκλου 6-εβδομάδων & νόρμες ανά θέση σε κορυφαίους Ευρωπαίους ποδοσφαιριστές	222

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Ασκήσεις της προπονητικής ημέρας:

ενεργοποίηση πριν από τον αγώνα – 1 ημέρα μέχρι τον αγώνα (HA +6/-1)	223
---	------------

Ασκήσεις προθέρμανσης με αντίσταση

1: Ακολουθία με πλάγια εμπόδια, ένα-δύο, κινήσεις μέσα-και-έξω + σπριντ	225
2: Δυναμική ακολουθία με εμπόδια, τρεξίματα σλάλομ και πλάγιες μετακινήσεις	226

Ασκήσεις φυσικής κατάστασης για την ταχύτητα αντίδρασης

1: Πάσα επιστροφής, ταχύτητα με πλάγιες δρομικές ασκήσεις + σπριντ στον κώνο	228
2: Τετράγωνο συναρμογής και ταχύτητας αντίδρασης 4 παικτών	229
3: Ταχύτητα αντίδρασης στο κάλεσμα του προπονητή	230

Παιχνίδια μεγάλων σχέσεων σε μικρούς/μεσαίους χώρους

LSG (μικρός αγωνιστικός χώρος) 1: Γρήγορη λήψη απόφασης, μέσα από παιχνίδι 8v8 (+ΤΦς) σε στενό γήπεδο	232
LSG (μικρός αγωνιστικός χώρος) 2: Εξειδίκευση της θέσης και μεταβάσεις, μέσα από παιχνίδι τακτικής 9v9 (+2)	233
LSG (μικρός αγωνιστικός χώρος) 3: Γρήγορη λήψη απόφασης, μέσα από παιχνίδι 9v9 (+ΤΦς) σε στενό γήπεδο	234
LSG (μεσαίος αγωνιστικός χώρος) 1: Ανάπτυξη από πίσω προς τα μπρος, μέσα από παιχνίδι τεσσάρων ζωνών 8v8 (+2) +ΤΦς	235
LSG (μεσαίος αγωνιστικός χώρος) 2: Παιχνίδι θέσεων 8v8 (+2) με έξι τέρματα με στόχο τακτικής	236

Πρώθησε την καριέρα σου: Γίνε καλύτερος προπονητής με την International Soccer Science & Performance Federation (ISSPF):	237
Adam Owen Σύμβουλος απόδοσης	238
Βιβλιογραφία	239