

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	8
Λίγα λόγια.....	9
για αρχή.....	9
5 αγωνιστικές συνθήκες 1v1	12
Οι βασικές κατηγορίες	13
Οδηγίες εφαρμογής ασκήσεων.....	22
Ηλικία – Αριθμός παικτών	23
Μέρος προπονητικής μονάδας & γήπεδο	24
Αποστάσεις και σχέσεις παιχνιδιού	25
Διαστάσεις – σημείο άσκησης.....	26
Διάρκεια άσκησης	26
Επίπεδο έντασης & δυσκολίας.....	28
Τρόποι αύξησης επιπέδου δυσκολίας.....	29
Ανατροφοδότηση στα παιδιά.....	30
Ανατροφοδότηση στους ενήλικες.....	31
Αξιολόγηση - έλεγχος.....	32
Εξειδίκευση θέσεων ή εναλλαγή ρόλων;	32
Καταγραφή προπονητικών στόχων.....	34
Βιντεοσκόπηση ασκήσεων	34
Ορολογία λέξεων & εννοιών	35
Tips & Quotes	36
Επεξήγηση σχημάτων.....	37
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ	38
1v1 με μέτωπο στον αντίπαλο.....	39
Άσκηση 1 – Κάνε τον αδύναμο.....	40
Άσκηση 2 – Κάνε τον αδύναμο (2).....	42
Άσκηση 3 – Hand Soccer.....	44
Άσκηση 4 – Άμεση αντίδραση & ντρίπλα	46
Άσκηση 5 – Γίνε άμεσος και εύστοχος	48
Άσκηση 6 – Πρόκληση & πάσα	50
Άσκηση 7 – Υποδοχή & πάσα.....	52
Άσκηση 8 – Πάσα & πίεση.....	54
Άσκηση 9 – Γρήγορο - ανοιχτό οδήγημα.....	56

Άσκηση 10 – «Μπες και διάλεξε».....	58
Άσκηση 11 – Κερδίζει ο καλύτερος.....	60
Άσκηση 12 – «Από το σουτ στην άμυνα».....	62
Άσκηση 13 – Από την επίθεση στην άμυνα.....	64
Άσκηση 14 – Πέρνα & σούταρε.....	66
Άσκηση 15 – Από επίθεση σε 1v2.....	68
Άσκηση 16 – Προκάλεσε και διάλεξε.....	70
Tips & Quotes.....	73
Άσκηση 17 – Τρέξε & προσποιήσου.....	74
Άσκηση 18 – Το καλύτερο σουτ κερδίζει.....	76
Άσκηση 19 – 2 επιλογές - μια προσποίηση.....	78
Άσκηση 20 – 2 επιλογές - ένας αντίπαλος.....	80
Άσκηση 21 – Χτίσιμο & 1v1.....	82
Tips & Quotes.....	85
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ.....	86
1v1 στα άκρα.....	87
Άσκηση 22 – Αντέδρασε γρήγορα & αποφασιστικά.....	88
Άσκηση 23 – 1v1 στα άκρα με υποστήριξη.....	90
Άσκηση 24 – «1-2» στα άκρα.....	92
Άσκηση 25 – Overlap στα άκρα.....	94
Άσκηση 26 – 1v1 & τελειώματα από σέντρα.....	96
Άσκηση 27 – 1v1 στα άκρα & μέσα στην περιοχή.....	98
Άσκηση 28 – 1v1 στα άκρα & 2v2 μέσα στην περιοχή.....	100
Tips & Quotes.....	103
Tips & Quotes.....	105
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ.....	106
1v1 με πλάτη στον αντίπαλο και την εστία.....	107
Άσκηση 29 – Προσπάθησε να γυρίσεις μέτωπο.....	108
Άσκηση 30 – Αντέδρασε άμεσα και άλλαξε μέτωπο.....	110
Άσκηση 31 – Υποδέξου δίπλα και στρίψε προς την πόρτα.....	112
Άσκηση 32 – Χρησιμοποίησε το σώμα σου.....	114
Άσκηση 33 – Γύρνα μέτωπο και σκόραρε.....	116
Tips & Quotes.....	119
Άσκηση 34 – Πλάγιο άουτ με πλάτη στον αμυνόμενο.....	120
Άσκηση 35 – Διάλεξε μεριά επίθεσης.....	122
Άσκηση 36 – Ξεμαρκάρισμα και προσφορά.....	124
Άσκηση 37 – Τσέκαρε πριν υποδεχτείς.....	126
Άσκηση 38 – Δημιουργία & εκμετάλλευση χώρου.....	128
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ.....	130
1v1 με τον αντίπαλο δίπλα.....	131
Άσκηση 39 – Passing Drill & 1v1.....	132
Άσκηση 40 – Σώμα με σώμα.....	134

Άσκηση 41 – Εκμεταλλεύσου τον κενό χώρο	136
Tips & Quotes.....	139
Άσκηση 42 – Μπέρδεψε τον αντίπαλο	140
Άσκηση 43 – Αντέδρασε πρώτος και διάλεξε εστία.....	142
Tips & Quotes.....	145
Άσκηση 44 – Υποδοχή στον αέρα	146
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ	148
1v1 με τον αντίπαλο να καταδιώκει.....	149
Άσκηση 45 – Ακολούθησε μέχρι το τέλος	150
Άσκηση 46 – Ακούμπησε και τρέξε.....	152
Άσκηση 47 – Ακούμπα & ανέπτυξε ταχύτητα με μπάλα	154
Άσκηση 48 – Πάρε την μπάλα & στρίψε το σώμα προς την εστία	156
Άσκηση 49 – Ανοιχτό οδήγημα και αλλαγή κατεύθυνσης	158
Άσκηση 50 – Ανοιχτό οδήγημα & «φρένο» με προσποίηση σώματος .	160
Άσκηση 51 – Υποδοχή προς την εστία υπό πίεση στην πλάτη.....	162
Άσκηση 52 – Περιφερική όραση & οδήγημα	164
Άσκηση 53 – Μεγάλη μεταβίβαση και πίεση	166
Άσκηση 54 – Οπτικοακουστικά ερεθίσματα & 1v1.....	168
Άσκηση 55 – Ξεμαρκάρισμα & επικοινωνία.....	170
Άσκηση 56 – Τελείωμα και transition	172
Άσκηση 57 – Γύρισε μέτωπο	174
Άσκηση 58 – Ανάκτηση & ντρίπλα.....	176
Άσκηση 59 – Ανάκτηση και επίτευξη τέρματος.....	178
Άσκηση 60 – 1v1 υψηλού ρυθμού	180
Tips & Quotes.....	183
Αντί επιλόγου.....	186
Ευχαριστίες.....	187