



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	7
Οι ρόλοι των παικτών στον σχηματισμό 1-4-2-3-1	9
Πλεονεκτήματα του σχηματισμού 1-4-2-3-1	15
Μειονεκτήματα του σχηματισμού 1-4-2-3-1.....	19
Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 εναντίον του σχηματισμού 1-4-3-3	23
Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 εναντίον του σχηματισμού 1-4-4-2	37
Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 εναντίον του σχηματισμού 1-4-4-2 με ρόμβο	47
Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 εναντίον του σχηματισμού 1-4-5-1	57
Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 εναντίον του σχηματισμού 1-3-5-2	67
Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 εναντίον του σχηματισμού 1-3-4-1-2	77
Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 εναντίον του σχηματισμού 1-3-4-3	87
Ο σχηματισμός 1-4-2-3-1 εναντίον του σχηματισμού 1-3-4-2-1	97
Ασκησιολόγιο	105