

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19
ΤΟ ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ	23
ΤΟ ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ ΕΙΝΑΙ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ.....	24
ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ	25
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ -Η- ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	29
Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ – ΠΡΩΤΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑ.....	35
ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ -Η- ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ, ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΗ.....	36
ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	40
Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ – ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ	42
ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ – ΑΣΚΗΣΕΙΣ	45
ΘΕΣΗ ΠΑΙΚΤΗ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ	47
ΛΑΒΗ – ΚΡΑΤΗΜΑ ΡΑΚΕΤΑΣ.....	48
ΑΛΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΚΡΑΤΗΜΑΤΟΣ – ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ – ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ.....	49
ΚΟΝΤΡΑ ΝΤΡΑΪΒ – ΡΕΒΕΡ	52
ΨΕΙΡΕΣ ΝΤΡΑΪΒ - ΡΕΒΕΡ	56
ΨΕΙΡΑ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΦΙΛΕ	61
ΝΤΡΑΪΒ ΑΜΥΝΑ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ, ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΡΑΠΕΖΙ.....	62
ΡΕΒΕΡ ΑΜΥΝΑ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ, ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΡΑΠΕΖΙ	62
ΜΠΛΟΚ	63
ΚΑΡΦΙ ΝΤΡΑΪΒ ΚΑΙ ΡΕΒΕΡ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ	64
ΚΑΡΦΙ ΝΤΡΑΪΒ ΚΑΙ ΡΕΒΕΡ ΜΑΚΡΙΑ ΚΑΙ ΨΗΛΑ ΑΠΟ ΤΡΑΠΕΖΙ.....	67
ΑΝΟΙΓΜΑ ΝΤΡΑΪΒ, ΡΕΒΕΡ ΣΕ ΨΕΙΡΑ.....	69
ΑΝΟΙΓΜΑ ΝΤΡΑΪΒ, ΡΕΒΕΡ ΣΕ ΚΟΝΤΡΑ ΜΠΑΛΙΑ.....	71
ΣΠΙΝ ΚΑΙ ΤΟΠ ΣΠΙΝ	74
ΝΤΡΑΪΒ ΛΟΥΠΙΝ.....	85
ΡΕΒΕΡ ΛΟΥΠΙΝ	87

ΣΕΡΒΙΣ	89
ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΕ ΣΕΡΒΙΣ	95
ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ.....	96
Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ.....	97
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ	102
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	105
ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ, ΜΕΤΑΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ, ΑΠΟΧΗΣ	111
ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	113
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	113
ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.....	115
ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	118
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ MULTI BALL (ΚΟΥΤΑ)- ΡΟΜΠΟΤ	118
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	120
ΝΟΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.....	120
ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ	121
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ, ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΩΝ & ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ.....	123
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	129
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	131