

Περιεχόμενα

Πρόλογος - Εισαγωγή	xi
---------------------------	----

Κεφάλαιο 1

Ο Προβληματισμός	1
Ποια στοιχεία συγκροτούν τον καλό ποδοσφαιριστή και την ισχυρή ομάδα	3
Απάντηση στο πρόβλημα - Η αντίδραση	5

Κεφάλαιο 2

Η προπονησιολογία	9
Οι αρχές της προπόνησης	15
Βιβλιογραφία	20

Κεφάλαιο 3

Απαιτούμενα προσόντα του επαγγελματικού ποδοσφαιρού	23
Ατομικές ικανότητες	23
Οι ικανότητες του τερματοφύλακα	24
Ειδικότερα τα σωματικά στοιχεία, που δημιουργούν την ικανότητα αγωνιστικότητας (παραγωγή επίδοσης)	25
Οι σωματικές ικανότητες	25
Τα τεχνικά στοιχεία που συμβάλλουν στις δεξιότητες του ποδοσφαιριστή	26
Οι τεχνικές δεξιότητες	26
Το Μοντέλο της δομής της επίδοσης	26

Κεφάλαιο 4

Η ανάπτυξη της Φυσικής Κατάστασης - Η επίτευξη της Φυσικής Κατάστασης αυξημένων απαιτήσεων	27
---	----

Η Προπόνηση	28
Οι Βιολογικές και Βιοχημικές διαμορφώσεις στον ποδοσφαιριστή	29
Οι Κινητικές ικανότητες	31
Η προπόνηση της Φ.Κ. μέσα στο χρόνο	32
Α. Περίοδος Προετοιμασίας	32
Β. Αγωνιστική Περίοδος	32
Γ. Μεταβατική Περίοδος	33
Προγραμματισμός του ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ	33
Προπονητικές επιβαρύνσεις	33
Μικρόκυκλος κατά την περίοδο της προετοιμασίας	33
Στην Β΄ και Γ΄ φάση	33
Μικρόκυκλοι στην περίοδο του πρωταθλήματος	34
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ Φ.Κ.	34
(Α) Η γενική Αντοχή	34
Παρατήρηση	37
Η Διαλειμματική μέθοδος	38
Η Παρατεταμένη Διαλειμματική Προπόνηση	38
Η Έντονη Διαλειμματική Προπόνηση	38
Η Επαναληπτική Προπόνηση	39
Η άσκηση του Fartlek	40
Ανακεφαλαίωση	40
Το Cooper test	41
Το Conconi test	44
Πώς διενεργείται το Conconi test	48
Βιβλιογραφία	49
Η Κόπωση – Η Εξάντληση - & η Υπερπροπόνηση (Από την αναερόβια Γλυκόλυση)	50
Η Κόπωση - Υπέρπροπονηση	50
Βιβλιογραφία	51
(Β) Η Δύναμη	52
Ασκήσεις δύναμης κάτω άκρων	53
Ασκήσεις δύναμης στο γήπεδο	57
(Γ) Η Ταχύτητα	58
Μέθοδοι προπόνησης της ταχύτητας	60
Βιβλιογραφία	62
Ο συντονισμός	62
Ετεροχρονισμός της διαδικασίας αναζωογόνησης	63
Η αντοχή και ταχύτητα στα σπριντ	64
Η επιτάχυνση της ταχύτητας και η ταχύτητα των σπριντ	64

Η αλτικότητα μέσω της ταχύτητας	65
Το περιεχόμενο των ασκήσεων για τη βελτίωση του σπριντ	66
Η προπόνηση της μέγιστης ταχύτητας	67
(Δ) Η ευκαμψία και η ευκινησία	69
Συμπέρασμα της προπόνησης για την ευκαμψία - ευκινησία στο ποδόσφαιρο	71
Παρεμβάσεις, όταν η βελτίωση «κολλήσει»	72
Ασκήσεις για την ευκινησία	72
Περιορισμός της ευκαμψίας και της ευκινησίας	73
Τρόποι αντιμετώπισης	73
Βιβλιογραφία	74

Κεφάλαιο 5

Η Τεχνική του ποδοσφαίρου κι η προπόνησή της	75
Η Τεχνική	75
Η προπόνηση της τεχνικής	77
(I) Προώθηση - Κοντρολάρισμα της μπάλας	77
(II) Σταμάτημα της μπάλας	78
(III) Προσποίηση (ντρίπλα)	80
(IV) Τάκλινγκ (κλέψιμο της μπάλας)	81
(V) Το αράουτ	82
(VI) Το κόρνερ	82
(VII) Ο τερματοφύλακας	83

Κεφάλαιο 6

Η Τακτική του Ποδοσφαίρου & τα εφαρμοζόμενα Συστήματα στο ποδόσφαιρο	85
Η τακτική	85
Είδη τακτικής	87
Τακτική άμυνας	88
Τακτική επίθεσης	89
Γενικές αρχές που διέπουν τα συστήματα του παιχνιδιού	90
Τα Συστήματα του Ποδοσφαίρου	91
Η απαρχή των συστημάτων	92
Το σύστημα M-U (3-2-3-2) του 1950	96
Το σύστημα 4 – 2 – 4	97
Το σύστημα του Catenaccio	98

Πώς λειτουργεί το σύστημα του Κατενάτσιο	99
Τα υπέρ και τα κατά του Κατενάτσιο	100
Τα δυνατά σημεία	100
Τα αδύνατα σημεία	101
Λίγα λόγια για την ιστορία αυτού του συστήματος - Πώς ξεκίνησε και εφαρμόστηκε το Κατενάτσιο	101
Το Κατενάτσιο σήμερα	102
Τα χρησιμοποιούμενα σήμερα ποδοσφαιρικά συστήματα	103
Το σύστημα 4 – 4 – 2 (το επίπεδο)	103
Το Σύστημα 4 – 4 – 2 (το ρομβοειδές ή το διαμάντι)	104
Ο τερματοφύλακας	105
Οι 4 της αμυντικής γραμμής	105
Οι 4 του κέντρου (ο «ρόμβος», το «διαμάντι»)	105
Οι 2 της επίθεσης	106
Το σύστημα 4 – 3 – 3	107
Το σύστημα 4 – 2 – 3 – 1	108
Το σύστημα 5 – 4 – 1	111
Το δικό μας σύστημα : 1 – 1 – 5 – 3 – 1 = 11	112
Ο προτεινόμενος σχηματισμός 1 – 1 – 5 – 3 – 1 = 11	113
Το σύστημα 1 – 1 – 5 – 3 – 1	113
Ο τερματοφύλακας	113
Ο Libero (λίμπερο)	113
Η αμυντική γραμμή των 5	114
Οι 3 του κέντρου	114
Ο επιθετικός Striker	115
Συμπέρασμα	116
Βιβλιογραφία	116

Κεφάλαιο 7

Ο Προπονητής	119
Τα καθήκοντα του προπονητή	120
Προετοιμασία για τον επόμενο αγώνα	122
Η ανάλυση της αντίπαλης ομάδας	124
Έκθεση κατασκόπευσης	124
Ακόμη πρέπει να εξεταστούν λεπτομερέστερα τα ακόλουθα σημεία	126
Η εκτέλεση του κόρνερ	126
Η άμυνα στα κόρνερ	126

Πώς κάνουμε την εκτέλεση του φάουλ	126
Εκτέλεση φάουλ από τους αντιπάλους	126
Εκτέλεση πέναλτυ	126
Άλλη μια φορά	127
Η διεξαγωγή της προπόνησης	127
Ο σχεδιασμός της προπόνησης	128
Οι διακυμάνσεις της προπόνησης	130
Ο προγραμματισμός της προπόνησης	130
(α) Η περίοδος προετοιμασίας	132
Οι καθοριστικοί παράγοντες της επίδοσης	133
Η ρύθμιση της επιβάρυνση	134
Εξήγηση πρωτοκόλλου	136
Γενικό πρωτόκολλο της περιόδου προετοιμασίας	137
(β) Η αγωνιστική περίοδος	138
Και λίγα λόγια για τον Μικρόκυκλο	139
Μικρόκυκλος με ένα & δύο αγώνες την εβδομάδα	140
Υπόδειγμα εβδομαδιαίου προπονητικού μικρόκυκλου με Αγώνα την Κυριακή και δυο κορυφώσεις Τρίτη & Πέμπτη	141
(γ) Μεταβατική περίοδος	143
Μεταβατική περίοδος (3-4) εβδομάδες	143
Πρώτη εβδομάδα	143
Δεύτερη εβδομάδα	143
Τρίτη εβδομάδα	143
Ανακεφαλαίωση	145
Παράδειγμα Α΄	145
Παράδειγμα Β΄	146
Ανακεφαλαίωση	148

Κεφάλαιο 8

Η διατροφή του ποδοσφαιριστή	149
Το φαγητό του ποδοσφαιριστή	151
Οι υδατάνθρακες	152
Βιβλιογραφία	154
Τα λίπη	154
Βιβλιογραφία	156
Οι πρωτεΐνες	156
Βιβλιογραφία	158

Τα υγρά	158
Οι Βιταμίνες	159
Βιβλιογραφία	160
Τα διάφορα της διατροφής	160
Τι και πώς τρώει ο ποδοσφαιριστής	160
Το φαγητό κατά τη μέρα του αγώνα	162

Κεφάλαιο 9

Οι Κανονισμοί Ποδοσφαίρου της FIFA	166
Αποφάσεις Διεθνούς Ποδοσφαιρικού Συμβουλίου	205

Κεφάλαιο 10

Οι επιβεβλημένες αλλαγές στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο	216
Επίλογος	222

Κεφάλαιο 11

Χάρτης Ποδοσφαίρου Ελλάδας 2016 – 2017	223
Super League 2016 – 2017	224
Football League 2016 - 17	226
Football League 2016 - 2017	228