

## 1. Ζήσε το Όνειρο - Οδηγός για το παιδικό ποδόσφαιρο



Ένας οδηγός παιδικού ποδοσφαίρου και απευθύνεται στον ευαίσθητο χώρο των αναπτυξιακών ηλικιών παρέχοντας απαραίτητες γνώσεις βασικής προπονητικής εκπαίδευσης, μακροχρόνιου προγραμματισμού και οργάνωσής τους από τον προπονητή και την ακαδημία.

Το βιβλίο είναι χωρισμένο σε κεφάλαια ανά περιεχόμενο και ηλικία και με απλό και κατανοητό τρόπο συνδυάζει τη θεωρία με την πολυετή εμπειρία στην πράξη.

Τα πρώτα κεφάλαια περιέχουν σε θεωρητικό επίπεδο τους παράγοντες απόδοσης (Τεχνική - Τακτική & Φυσική Κατάσταση) συνοδευόμενα από πίνακες και φωτογραφίες με σκοπό να βοηθήσει το έργο του προπονητή. Στη συνέχεια, δίνονται για κάθε ηλικία ξεχωριστά - από την κατηγορία των Μίνι μέχρι και την Εφηβική ηλικία - τα γενικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ηλικίας, η βιολογική εξέλιξη, οι προπονητικοί στόχοι, τα αντίστοιχα περιεχόμενα εκπαίδευσης, ένας συγκεντρωτικός πίνακας και πλούσιο ασκησιολόγιο αντιπροσωπευτικό της ηλικίας. Τέλος, υπάρχουν προγράμματα προπόνησης των φυσικών ικανοτήτων του νεαρού ποδοσφαιριστή μέσα από πολλές φωτογραφίες και σκίτσα, αλλά και ειδικά τεστ ανάλογα με την ηλικία για τον έλεγχο της απόδοσης και της εξέλιξης των παιδιών. Η προσπάθεια αυτή θα βοηθήσει σημαντικά το δύσκολο έργο του προπονητή και της ακαδημίας και θα δώσει χρήσιμες απαντήσεις στα ερωτήματα των γονιών και των παιδιών γύρω από το ποδόσφαιρο.

## 2. 4-3-3: Η Εφαρμογή του Συστήματος



Το 4-3-3 είναι ένα σύστημα που εκφράζει το επιθετικό ποδόσφαιρο. Είναι το σύστημα που έχει επιλεγεί από την Ολλανδική σχολή ποδοσφαίρου, αλλά και την Μπαρτσελόνα και εφαρμόζεται από τα τμήματα υποδομής μέχρι και την ανδρική ομάδα.

Το συγκεκριμένο βιβλίο αποτελεί έναν αναλυτικό οδηγό για την εφαρμογή του συστήματος, καθώς περιγράφει με κάθε λεπτομέρεια και τις τέσσερις φάσεις του παιχνιδιού, τόσο σε επίπεδο γραμμών όσο και υποομάδων μέχρι την συνολική ομαδική λειτουργία.

Στη φάση της άμυνας παρουσιάζεται η εφαρμογή της άμυνας ζώνης με την ενεργητική της μορφή, όπως εφαρμόζεται από την Μπαρτσελόνα αλλά και με την παθητική της μορφή όπως εφαρμόζεται από άλλες ομάδες που χρησιμοποιούν το 4-3-3.

Στην επίθεση περιγράφονται οι ιδανικοί σχηματισμοί κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού, καθώς και οι απλές και σύνθετες κινήσεις συνεργασίας των ποδοσφαιριστών.

Αναλύονται επίσης: Η εφαρμογή του pressing, η εφαρμογή του offside, η διατήρηση της συνοχής της ομάδας, η φάση της μετάβασης από την επίθεση στην άμυνα, η φάση της μετάβασης από την άμυνα στην επίθεση.

Τα πολλά σχήματα βοηθούν να γίνει κατανοητό το περιεχόμενο του βιβλίου. Το βιβλίο είναι ένα εξαιρετικό βοήθημα για όσους ενδιαφέρονται να εφαρμόσουν το 4-3-3 στις ομάδες τους, είτε καθ ολοκληρία είτε σε κάποιες φάσεις του παιχνιδιού. Απευθύνεται κατά κύριο λόγο σε προπονητές ποδοσφαίρου ακαδημιών αλλά και επαγγελματικών συλλόγων, σε καθηγητές φυσικής αγωγής και γυμναστές, καθώς και σε σπουδαστές της αθλητικής επιστήμης σε πανεπιστημιακές σχολές». Το βιβλίο σχολιάζουν οι Κώστας Βασιλακάκης, Παρασκευάς Αντζας, Γρηγόρης Χαραλαμπίδης και Λεωνίδα Βόσδου.

### 3. Λάθη Τακτικής και Πώς Διορθώνονται



Το βιβλίο Λάθη τακτικής και πώς αυτά διορθώνονται έχει ως αντικείμενό του την ανάλυση των λανθασμένων κινήσεων τακτικής των παικτών μέσα στο γήπεδο και προτείνει άμεσες λύσεις για τη βελτίωση της αγωνιστικής εικόνας μιας ποδοσφαιρικής ομάδας όσον αφορά στο πεδίο της τακτικής.

Αναλύονται τα κυριότερα λάθη που εντοπίζονται μέσα στο γήπεδο είτε αυτά αφορούν τον τρόπο παιχνιδιού κάθε παίκτη ξεχωριστά είτε τη συνολική τακτική που υιοθετεί μια ομάδα. Τα λάθη αυτά είναι κατηγοριοποιημένα σε ατομικά και ομαδικά, καθώς και στους χώρους του γηπέδου (άμυνα, κέντρο, επίθεση), για την καλύτερη κατανόησή τους από τον αναγνώστη. Κατόπιν προτείνεται η διόρθωσή τους.

Παρατίθενται επίσης 14 εξειδικευμένες ασκήσεις, που στοχεύουν στη βελτίωση των τακτικών κινήσεων μιας ποδοσφαιρικής ομάδας μέσα στο γήπεδο.

Όλα τα παραδείγματα και οι ασκήσεις που παρουσιάζονται συνοδεύονται από κατατοπιστικά έγχρωμα σχεδιαγράμματα και σκίτσα, τα οποία παρουσιάζουν λεπτομερώς τις κινήσεις των παικτών μέσα στο γήπεδο.

Προλογίζει ο Χοσέ Σεγούρα, πρώην προπονητής του Ολυμπιακού.

### 4. Προπόνηση Αντοχής με Μπάλα



Ένα βιβλίο που έχει σκοπό να βοηθήσει τους προπονητές ποδοσφαίρου και τους γυμναστές να διευρύνουν τις γνώσεις τους γύρω από ένα σύγχρονο τρόπο ανάπτυξης της αντοχής με ασκήσεις στις οποίες ο βασικός πρωταγωνιστής είναι η μπάλα.

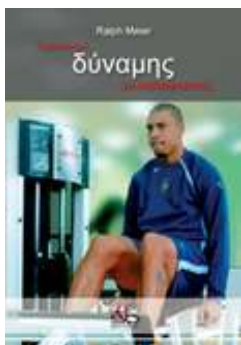
Το βιβλίο είναι ιδανικό τόσο για την περίοδο προετοιμασίας όσο και για την αγωνιστική περίοδο. Περιλαμβάνει συνολικά 100 ασκήσεις με μπάλα για την ανάπτυξη της αντοχής του σύγχρονου ποδοσφαιριστή.

Το βιβλίο απευθύνεται σε προπονητές ποδοσφαίρου σε ερασιτεχνικές και επαγγελματικές ομάδες, σε καθηγητές Φ.Α. και γυμναστές, καθώς και σε σπουδαστές της αθλητικής επιστήμης σε πανεπιστημιακές σχολές.

#### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

- Βασικές έννοιες
- Η έννοια της αντοχής στο σύγχρονο ποδόσφαιρο
- Ανάπτυξη της αντοχής μέσα από ασκήσεις με μπάλα
- Αντοχή και ηλικία
- Πρακτική πρόταση – Ασκησιολόγιο

### 5. Προπόνηση Δύναμης για Ποδοσφαιριστές



Οι θλάσεις και οι τραυματισμοί στους τένοντες και στις αρθρώσεις είναι τόσο αλληλένδετες με το ποδόσφαιρο όσο είναι και οι τάπες με τα παπούτσια των παικτών. Πολλοί από τους τραυματισμούς αυτούς θα μπορούσαν να αποφευχθούν, εάν οι μύες των ποδιών ήταν καλύτερα προετοιμασμένοι για να ανταποκριθούν στα δύσκολα καθήκοντά τους.

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πρέπει οι ποδοσφαιριστές να κατευθύνουν τη μυϊκή τους δύναμη στις εξελισσόμενες κινητικές διαδικασίες. Σ' αυτές υπάγονται τα μικρά σπριντ και τα απότομα σταματήματα ή ανοίγματα των ποδιών, κινήσεις οι οποίες δοκιμάζουν διαρκώς τα όρια της ανθεκτικότητας των γονάτων και των δομών που τα περιβάλλουν. Μια λειτουργική προπόνηση δύναμης προετοιμάζει το μυϊκό σύστημα για τις απαιτήσεις του ποδοσφαίρου. Οι ικανοί για απόδοση μυς δεν σας κάνουν μόνο έναν καλύτερο ποδοσφαιριστή, αλλά προσφέρουν επίσης την ιδανική προστασία για τους τένοντες και τις αρθρώσεις.

Η Προπόνηση Δύναμης για Ποδοσφαιριστές περιγράφει με απλό και κατανοητό τρόπο τους μυς που έχουν ιδιαίτερη σημασία για τον ποδοσφαιριστή και παρουσιάζει ασκήσεις με τις οποίες μπορείτε να προπονήσετε τους μυς αυτούς. Επίσης οι ασκήσεις που στοχεύουν στην αύξηση της ευελιξίας/ευλυγισίας ολοκληρώνουν τον καλό αυτό σύμβουλο για τον ποδοσφαιριστή.

Το βιβλίο απευθύνεται κατά κύριο λόγο στους προπονητές ποδοσφαίρου σε ερασιτεχνικές και επαγγελματικές ομάδες, σε καθηγητές φυσικής αγωγής και γυμναστές, καθώς και σε σπουδαστές της αθλητικής επιστήμης σε πανεπιστημιακές σχολές.

## 6. ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 4-3-3 ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Το 3<sup>ο</sup> βιβλίο της σειράς των βιβλίων τακτικής στο ποδόσφαιρο του γνωστού και έγκυρου Ιταλού προπονητή και συγγραφέα Massimo Lucchesi, σε επιστημονική επιμέλεια των Μιχάλη Μητροτάσιου και Χαράλαμπου Ζελενίτσα.

Πρόθεση του συγγραφέα ήταν η συγγραφή ενός βιβλίου που θα ήταν εύκολο να συμβουλευτεί κάποιος και το οποίο θα ανέλυε με τον καλύτερο και πλέον κατάλληλο τρόπο τα σημαντικότερα θέματα που θα έπρεπε ένας προπονητής να λάβει υπόψη του όταν και εάν θα αποφάσιζε να εφαρμόσει το σύστημα 4-3-3.

Σκοπός του συγγραφέα είναι να προσφέρει στους αναγνώστες ιδέες και κίνητρα που θα είναι χρήσιμα και άμεσα εφαρμόσιμα στην καθημερινή προπονητική εργασία.

## 7. PRESSING

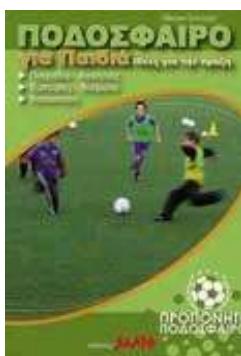


Ο Massimo Lucchesi και οι συνεργάτες του ολοκλήρωσαν -και το ΑΘΛΟΤΥΠΟ μετέφρασε και εκδίδει- μια περιεκτική περίληψη μιας από τις ευρύτερα χρησιμοποιούμενες ομαδικές αμυντικές τακτικές στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, το PRESSING.

Σκοπός της εφαρμογής του PRESSING είναι η ελαχιστοποίηση του διαθέσιμου χώρου και χρόνου του αντιπάλου με κατοχή της μπάλας και εάν αυτό επιτευχθεί, θα οδηγήσει σε ευκαιρία αντεπίθεσης και περισσότερα γκολ!

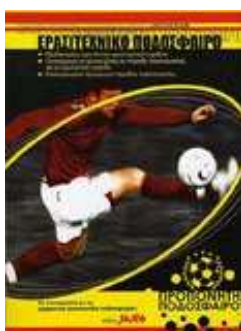
Το βιβλίο αυτό θα εξηγήσει τα θέματα τακτικής και θα προσφέρει έναν αριθμό ασκήσεων για να προπονηθεί το PRESSING τόσο στην επιθετική όσο και στην αμυντική ζώνη.

## 8. Ποδόσφαιρο για Παιδιά - Ιδέες για την πράξη



Η προπόνηση των παιδιών και των νεαρών ποδοσφαιριστών είναι ο θεμέλιος κρήκος κάθε οργανωμένης ποδοσφαιρικής ομάδας. Το βιβλίο αυτό αποτελεί μια εισαγωγή στην πράξη της ποδοσφαιρικής προπόνησης παιδικών τμημάτων, αφού περιέχει λύσεις για την οργάνωση της προπόνησης μέσω ασκήσεων και παιχνιδιών. Στην προπόνηση οι ασκούμενοι οφείλουν να αντιμετωπίζουν καταστάσεις παιχνιδιού μέσω απλών μορφών τεχνικής και τακτικής. Παρουσιάζονται περισσότερες από 200 παραλλαγές παιχνιδιών, με στόχο την ανάπτυξη των γενικών και ειδικών ικανοτήτων για το ποδόσφαιρο. Περιέχει επιπλέον, εκτός από ελεύθερα παιχνίδια με συγκεκριμένους στόχους τακτικής, και συμπληρωματικές ασκήσεις για ειδικές καταστάσεις. Επίσης, δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες για το σχεδιασμό του μαθήματος, καθώς και της προπόνησης ποδοσφαίρου, σύμφωνα με τις σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας. Απευθύνεται σε προπονητές ποδοσφαίρου, σε ακαδημίες ποδοσφαίρου και τμήματα υποδομής, σε καθηγητές φυσικής αγωγής και σε φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α.

## 9. Ερασιτεχνικό Ποδόσφαιρο



Η προπόνηση στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο διαφέρει από την αντίστοιχη των επαγγελματιών ομάδων. Επομένως, η αντιμετώπιση καταστάσεων παιχνιδιού, καθώς και η προπόνηση γενικότερα, σύμφωνα με τις συνθήκες που παρουσιάζονται στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο, παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Στο βιβλίο «Ερασιτεχνικό Ποδόσφαιρο» δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην εξάσκηση των παικτών στην αμυντική συμπεριφορά στην άμυνα ζώνης, τόσο στην περίοδο προετοιμασίας, όσο και κατά την αγωνιστική περίοδο. Επιπλέον, παρουσιάζονται ασκήσεις για την προθέρμανση και την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων της αντοχής και της ταχύτητας. Χαρακτηριστικό γνώρισμα του βιβλίου είναι ότι όλες οι ασκήσεις είναι με μπάλα και συνοδεύονται από κατατοπιστικά σκίτσα.

## 10. ΤΟ 4-4-2 ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Πρόκειται για ένα βιβλίο στο οποίο αναφέρεται η θεωρία και η εφαρμογή ενός από τα πιο δημοφιλή συστήματα που εφαρμόζονται στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, το σύστημα 4-4-2.

Εδώ γίνεται λόγος για την ατομική και ομαδική τακτική τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση των παικτών, ενώ παράλληλα παρουσιάζονται απαραίτητες και ιδιαίτερα χρήσιμες ασκήσεις για την εκμάθηση και εφαρμογή των παραπάνω.

Με την ανάγνωση αυτού του βιβλίου δίνεται λοιπόν η δυνατότητα στους προπονητές:

- να ελέγξουν τις απόψεις τους ως προς το σύστημα αυτό και
- να το κάνουν κατανοητό στους ποδοσφαιριστές τους.

Για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου αντλήθηκαν στοιχεία από τις προσωπικές εμπειρίες του συγγραφέα από τη θητεία του στην ΠΑΕ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ με την ιδιότητα του scouter, καθώς και από πηγές της ξένης βιβλιογραφίας από τις προηγμένες ποδοσφαιρικά χώρες, όπως η Γερμανία, η Ολλανδία, η Ιταλία, η Ισπανία και η πρώην ενιαία Γιουγκοσλαβία.

## 11. Σύγχρονο Επιθετικό Ποδόσφαιρο



Οι φίλαθλοι σε όλο τον κόσμο αγαπούν το επιθετικό ποδόσφαιρο με γρήγορους συνδυασμούς, εντυπωσιακές ντρίπλες και όμορφα γκολ. Πολλές ομάδες παγκοσμίου επιπέδου δείχνουν όλο και περισσότερο πώς παίζεται το σύγχρονο και αποτελεσματικό επιθετικό ποδόσφαιρο. Αυτό το βιβλίο παρουσιάζει μια συστηματική σειρά ασκήσεων για τη δημιουργία επιτυχημένων επιθετικών παιχνιδιών. Οι ευκολονόητες γραφικές παραστάσεις, που συνοδεύουν τις ασκήσεις, δημιουργούν μια πιο συγκεκριμένη εικόνα για τις εκάστοτε καταστάσεις του παιχνιδιού. Επιπλέον, οι ιδιαίτερες προπονητικές υποδείξεις διασφαλίζουν ότι οι παίκτες και οι ομάδες μπορούν να πετύχουν ένα αποτελεσματικό παιχνίδι. Απευθύνεται σε προπονητές ποδοσφαίρου, σε ακαδημίες ποδοσφαίρου και τμήματα υποδομής, σε καθηγητές φυσικής αγωγής και σε φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α.

## 12. 200 Παιχνίδια για Προπόνηση Τακτικής σε Ζώνες Αγωνιστικού Χώρου



Ο Michel Dumont μας προτείνει 200 καινούργια προπονητικά παιχνίδια. Ταξινομημένα σύμφωνα με τις διάφορες ζώνες του αγωνιστικού χώρου τα παιχνίδια αυτά παρουσιάζονται σε μορφή καρτέλας για ντοσιέ? η κοινή τους μεθοδολογία και το απόλυτα κατανοητό σχήμα διευκολύνουν την άμεση και χωρίς απόκλιση υλοποίησή τους στον αγωνιστικό χώρο. Το συγκεκριμένο εγχειρίδιο επιτρέπει στους παιδαγωγούς και τους προπονητές του ποδοσφαίρου να κατανοήσουν τα διάφορα είδη προπονήσεων, έτσι ώστε να εκπαιδεύσουν τους παίκτες τους στα διάφορα προπονητικά θέματα και να διευκολύνουν την καλή κυκλοφορία της μπάλας.

### 13. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Μετά από την "ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ", η "ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ", ένα ακόμη εξαιρετικό βιβλίο από τον ΧΡΗΣΤΟ ΜΟΥΡΙΚΗ για την έκδοση του οποίου συνεργάστηκαν και οι ΑΛΕΞΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ και ΜΑΡΙΝΟΣ ΟΥΖΟΥΝΙΔΗΣ!

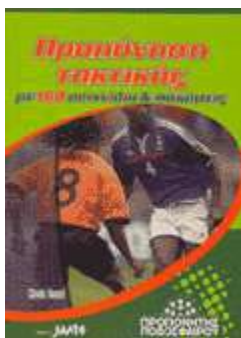
Σε αυτό το βιβλίο -μια θαυμάσια τετράχρωμη έκδοση- ο Χρήστος Μουρικός παρουσιάζει μια σειρά νέων ασκήσεων και παιχνιδιών για ποδοσφαιρική προπόνηση υψηλού επιπέδου, με εξαιρετική και πρωτότυπη αποτύπωση των ασκήσεων, η οποία έχει πραγματοποιηθεί με τη βοήθεια ειδικού σχεδιαστικού προγράμματος.

Το ασκησιολόγιο περιέχει ποδοσφαιρικές ασκήσεις και παιχνίδια που έχουν εφαρμοστεί και δοκιμαστεί στην προπόνηση ποδοσφαιριστών για:

- προθέρμανση με μεταβιβάσεις και παιχνίδια κατοχής,
- φυσική κατάσταση με ποδοσφαιρικές ασκήσεις και παιχνίδια,
- αποκατάσταση μετά από αγώνα,
- παιχνίδια κατοχής της μπάλας,
- γρήγορη προσαρμογή στη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα, και
- λειτουργική προπόνηση με αγωνιστικές φάσεις.

Οι 105 ασκήσεις και παιχνίδια του βιβλίου -με τη λεπτομερή περιγραφή της εκτέλεσής τους και την αναλυτική καθοδήγηση- έχουν στόχο να προσφέρουν στους προπονητές και γυμναστές ένα ολοκληρωμένο ασκησιολόγιο για να κάνουν περισσότερο αποτελεσματική την ποδοσφαιρική προπόνηση.

### 14. Προπόνηση Τακτικής με 160 Παιχνίδια & Ασκήσεις



Η τακτική, σε συνδυασμό με τη φυσική κατάσταση και την τεχνική, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της απόδοσης στο ποδόσφαιρο. Είναι επομένως αναγκαίο να επιμείνουμε στην ανάπτυξη και στη σωστή εφαρμογή της στον αγωνιστικό χώρο και μάλιστα από τα πρώτα χρόνια προπόνησης. Αυτό το σύγγραμμα επεξεργάζεται διάφορες καταστάσεις τακτικής που συναντάμε κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Στο πρώτο μέρος του βιβλίου παρουσιάζονται οι γενικές αρχές, που πρέπει όλοι να κατέχουμε, και δίνονται οδηγίες για την καλύτερη κατανόησή τους. Το δεύτερο μέρος, το οποίο αφορά ουσιαστικά την πράξη, προσφέρονται παραδείγματα εφαρμογής συστημάτων τακτικής στον αγωνιστικό χώρο με τη χρήση μεγάλου αριθμού ασκήσεων και παιχνιδιών που ευνοούν μία ευχάριστη και δημιουργική εκμάθηση. Ξεκάθαρο και συγκεκριμένο. Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά του βιβλίου, το οποίο συνιστούμε σε κάθε ενδιαφερόμενο.

## 15. Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Στο βιβλίο αυτό εξετάζονται και αναλύονται οι αγωνιστικές στρατηγικές που έχουν σκοπό τη δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών για την επίτευξη τέρματος, μέσα στα πλαίσια της λειτουργίας των ακόλουθων αγωνιστικών συστημάτων:

4-4-2  
4-3-3  
3-5-2  
4-3-1-2  
4-5-1

Για καθένα από αυτά τα συστήματα ο συγγραφέας εξετάζει τη στρατηγική, το σύστημα και τα αγωνιστικά σχήματα, καθώς και τα τεχνικά, τακτικά και φυσικά χαρακτηριστικά των παικτών που χρησιμοποιούν το αντίστοιχο σύστημα.

Τέλος, στο βιβλίο παρουσιάζονται -με αναλυτικά διαγράμματα και λεπτομερείς περιγραφές- πολυάριθμες αγωνιστικές ενέργειες που μπορούν να εφαρμοστούν σε συγκεκριμένες αγωνιστικές περιπτώσεις.

## 16. ΣΥΣΤΗΜΑ ΖΩΝΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο παρατηρείται μια ραγδαία αύξηση των ομάδων που χρησιμοποιούν το σύστημα ζώνης. Η δομή αυτού του συστήματος απαιτεί ιδιαίτερα εξειδικευμένες αμυντικές, δημιουργικές και επιθετικές αρχές και βασίζεται στην ειδική χρήση του χώρου και του χρόνου.

Αυτά τα στοιχεία παρουσιάζονται σ' αυτό το βιβλίο που έγραψε ο Herman Vermeulen, εμπνευσμένος από το μέντορά του σημερινό προπονητή του **Ολυμπιακού Πειραιώς, Trond Sollied**.

Στην αρχή του βιβλίου, ο **Trond Sollied** συζητά και αναπτύσσει γενικότερα τις ιδέες του για το ποδόσφαιρο και όχι μόνο. Στη συνέχεια, αναπτύσσονται και συζητούνται οι γνώμες και άλλων τεχνικών σε σχέση με τους σχηματισμούς, τις αυτοματοποιημένες κινήσεις και την εκπαιδευτική διαδικασία που πρέπει να ακολουθούν οι ομάδες που διαλέγουν να εφαρμόζουν το ποδοσφαιρικό σύστημα ζώνης.

Οι λεπτομερείς περιγραφές των προπονητικών μονάδων (με παιχνίδια μικρού γηπέδου, αλλά και με ασκήσεις σε αγωνιστικές συνθήκες) δίνουν τη δυνατότητα στον αναγνώστη-προπονητή να δουλέψει την ομάδα του πάνω στην κατοχή και τη γρήγορη κυκλοφορία της μπάλας, στο μαρκάρισμα στους χώρους όπου βρίσκεται η μπάλα, στην άμυνα μπροστά από τον παίκτη, καθώς και στη μετάβαση από τη φάση άμυνας

στη φάση επίθεσης και αντίστροφα.

#### 17. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



Το βιβλίο αυτό περιέχει τέσσερις ενότητες "ολοκληρωμένων" ποδοσφαιρικών ασκήσεων.

Παρουσιάζονται και αναλύονται ασκήσεις οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές και τους γυμναστές, στην προπόνηση για τη βελτίωση της αερόβιας και της αναερόβιας ικανότητας.

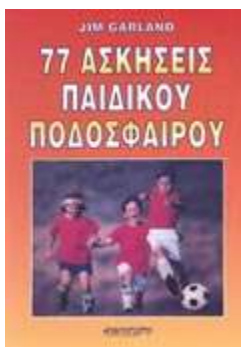
Για πρώτη φορά υποδεικνύονται ασκήσεις και παιχνίδια τακτικής που μπορούν ταυτόχρονα να βελτιώσουν στοιχεία της τακτικής, αλλά και παραμέτρους της φυσικής κατάστασης.

Τέλος, οι ασκήσεις με επιθετικούς συνδυασμούς βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα των επιθετικών ενεργειών με έμφαση στην ταχύτητα, στην ακρίβεια και στην αυτοματοποίηση της εκτέλεσης. Κάθε άσκηση παρουσιάζεται με ένα απόλυτα κατανοητό διάγραμμα, καθώς και με το σκοπό, το χρόνο εκτέλεσης και τον αριθμό των παικτών που συμμετέχουν.

Παρουσιάζονται επίσης οι κατάλληλες οδηγίες του προπονητή προς τους παίκτες, καθώς και οι διάφορες παραλλαγές των ασκήσεων.

Το βιβλίο αυτό -δομημένο με ένα πρωτότυπο τρόπο που το αναδεικνύει σε ένα απόλυτα εύχρηστο εργαλείο για τον προπονητή του ποδοσφαίρου- φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εγχειρίδιο για τον προπονητή που αναζητά νέες ιδέες και τρόπους που θα κάνουν τις προπονήσεις περισσότερο αποτελεσματικές, αλλά και για να μεγιστοποιήσει την απόδοση των παικτών του.

#### 18. 77 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



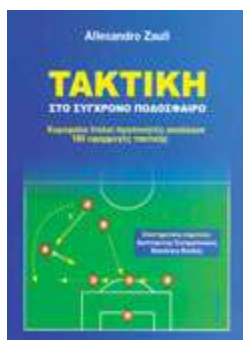
Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να διδάξετε στους μικρούς ποδοσφαιριστές τις σημαντικές έννοιες του χώρου και της κίνησης, καθώς και όλες τις βασικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου.

Ξεπερνώντας όλα τα αντίστοιχα βιβλία ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων, ο οδηγός αυτός προσφέρει 77 ατομικές, σε ζευγάρια και ομαδικές ασκήσεις ιεραρχημένες κατά επίπεδο ικανότητας.

Ένα εύχρηστο Ευρετήριο Ασκήσεων θα σας βοηθήσει στη σωστή επιλογή της άσκησης.

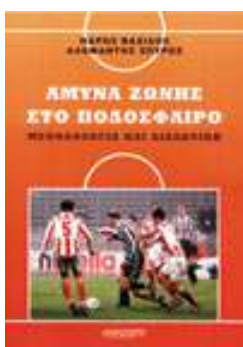
Περιέχει ακόμα συμβουλές για το πώς να διδάσκετε δύσκολες έννοιες, όπως η κίνηση και η αμυντική πίεση, καθώς και μία προσέγγιση στην προοδευτική διδασκαλία των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων, αλλά και πολλά άλλα...

#### 19. ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



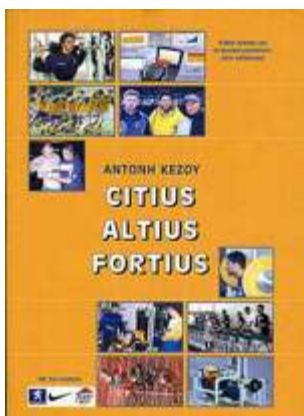
Όλο και περισσότερες ομάδες στο σύγχρονο διεθνές ποδόσφαιρο χρησιμοποιούν συστήματα ζώνης. Στο βιβλίο αυτό παρουσιάζεται μια λεπτομερής, αλλά και απόλυτα κατανοητή ανάλυση των σύγχρονων συστημάτων ζώνης μέσα από τη ματιά του συγγραφέα και δέκα ακόμα Ιταλών επαγγελματιών προπονητών ποδοσφαίρου. Οι Arrigo Sacchi, Marcello Lippi, Walter Novellino, Carlo Ancelotti και Renzo Ulivieri, είναι μέσα στον εντυπωσιακό κατάλογο των Ιταλών προπονητών που με την κατάθεση των απόψεών τους συνέβαλαν στη δημιουργία αυτού του ανεκτίμητου προπονητικού βιβλίου. Μέσα από 225 διαγράμματα αναλύονται τα συστήματα: 4:4:2, 4:4:3, 4:3:1:2, 4:2:3:1, 3:4:2:1, 3:4:1:2, 3:3:4, 3:4:3.

## 20. ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ - Μεθοδολογία και Διδακτική



Βιβλίο που πραγματεύεται μια από τις πιο αμφιλεγόμενες αμυντικές τακτικές στο σύγχρονο ποδόσφαιρο, την άμυνα ζώνης. Οι συγγραφείς θέτουν επί τάπητος την ταυτότητα του συγκεκριμένου συστήματος, τις αρχές του, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του, καθώς και τα αναγκαία χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν οι παίκτες για τη σωστή εφαρμογή του. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι πηγές και η βιβλιογραφία αυτής της προσπάθειας αντλούνται από το ιταλικό ποδόσφαιρο και την Ανωτάτη Σχολή Προπονητών Ποδοσφαίρου του Coverciano.

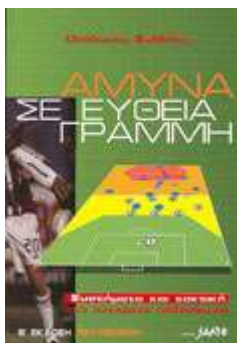
## 21. CITIUS-ALTIUS-FORTIUS



Κέζου Α.

«Citius-Altius-Fortius»: Ένα παρεξηγημένο κατά καιρούς ολυμπιακό αξίωμα που «δανείστηκε» για τον τίτλο αυτού του βιβλίου. Πρώτα απ' όλα διότι με εκφράζει εννοιολογικά. Citius-Altius-Fortius στο Ολυμπιακό Κίνημα σημαίνει για κάθε νέο, ταχύτερα στην αθλητική απόδοση αλλά και στην αντίληψη, ψηλότερα στην ηθική ανάταση και δυνατότερα με θάρρος στον αγώνα της ζωής. Ταυτίζεται απόλυτα και στο δικό μας χώρο. Το μήνυμα προς κάθε άτομο που ασχολείται με τον αθλητισμό είναι να αναζητήσει την υπεροχή για να υπερβεί τις ικανότητές του. Για τους προπονητές φυσικής κατάστασης, «ΠΙΟ γρήγορα, ΠΙΟ ψηλά. ΠΙΟ δυνατά», είναι πάντοτε ο ουσιαστικός στόχος. Με τη σημείωση ότι στην προσπάθεια αυτή πρέπει πάντοτε να λαμβάνουμε υπόψιν και το συνάνθρωπο μας. Αυτό σημαίνει σεβασμό και υπευθυνότητα απέναντι στον αντίπαλο και σεβασμό στους κανόνες. Πολύ περισσότερο είναι μια θέση και πράξη ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

## **22. ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ ΓΡΑΜΜΗ**



Θεόδωρος Σαββίδης

Στη δεύτερη βελτιωμένη έκδοσή του το βιβλίο αυτό φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα βοηθητικό εγχειρίδιο για τους ανθρώπους του ποδοσφαίρου στον τομέα της τακτικής. Απευθύνεται σε ένα ευρύτερο κοινό, ανθρώπους που ασχολούνται επαγγελματικά ή και ερασιτεχνικά με το ποδόσφαιρο, προπονητές, σπουδαστές, παίκτες, καθώς και σε όλους τους παράγοντες και φιλάθλους που έχουν ή επιδιώκουν να αποκτήσουν κάποια σχέση με το άθλημα. Αναλύει τους βασικούς όρους που χρησιμοποιούμε στον τομέα της τακτικής, ώστε να μιλάμε με σαφήνεια, και αναφέρεται στην τακτική επιλογή «άμυνα σε ευθεία γραμμή με ζώνη» που είναι και η κατεξοχήν τακτική επιλογή στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Ακολουθεί μια μεθοδική θεωρητική διδασκαλία, ενώ εμπεριέχει εποπτικό υλικό και πρακτικές ασκήσεις που βοηθούν τον αναγνώστη να κατανοήσει καλύτερα και να εμπεδώσει τις αλλαγές και τις διαφοροποιήσεις που σημειώθηκαν στον αγωνιστικό χώρο στον τομέα της τακτικής τα τελευταία χρόνια. Η γνώση και η αφομοίωση των τακτικών ενεργειών στο ποδόσφαιρο ατομικά, τμηματικά ή συνολικά δεν είναι κάτι εύκολο· προϋποθέτει συστηματική δουλειά, η οποία απορρέει από την προπόνηση και τις εμπειρίες από τους αγώνες. Παλαιότερα οι προπονητές στις προπονήσεις των ομάδων δεν έδιναν ιδιαίτερη σημασία στον τομέα της τακτικής. Οι οδηγίες τους ήταν τις περισσότερες φορές γενικές και θεωρητικές. Σήμερα έχουμε μια ειδικευμένη εργασία πάνω σε όλα τα τμήματα του ποδοσφαίρου, με συγκεκριμένους τακτικούς στόχους. Τα τακτικά παιχνίδια εκπαίδευσης και ασκήσεις αναπτύσσουν την αυτοπεποίθηση και την ευθύνη των παικτών στον αγώνα. Προϋποθέτουν όμως υψηλή ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης. Οι τακτικές ασκήσεις έχουν επίδραση στη φυσική κατάσταση του ποδοσφαιριστή και γι' αυτόν το λόγο δεν πρέπει να δίνονται μεγάλες επιβαρύνσεις. Η μελέτη, η προσέγγιση και η ανάλυση της τακτικής μαζί με το νέο προτεινόμενο τρόπο ανάπτυξης των ομάδων στο γήπεδο πηγάζουν από την αγάπη του συγγραφέα για το ποδόσφαιρο και αποβλέπουν στην ενίσχυση του αθλήματος, καθώς και στην τελειοποίηση της τακτικής των ομάδων στη χώρα μας.

## **23. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ**



Mayer R.

Μια πολύ διαδεδομένη οργανωτική μορφή προπόνησης είναι η προπόνηση σε σταθμούς. Χρησιμοποιείται ευρέως για την ανάπτυξη της δύναμης και των άλλων ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης, μπορεί όμως κάλλιστα να εφαρμοστεί εξειδικευμένα σε αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, προσφέροντας απεριόριστες δυνατότητες.

Σύμφωνα με τις απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου (περιορισμένοι χώροι, υψηλός ρυθμός, συνεχείς μεταβιβάσεις, κ.ά.), με την οργάνωση της προπόνησης σε σταθμούς μπορούν να εξασκηθούν συνδυασμένα: Τεχνική - Τακτική, Φυσική κατάσταση - Τεχνική, Τακτική - Τεχνική - Φυσική κατάσταση κ.ο.κ. Αυτή, άλλωστε, είναι και η προσαγή της σύγχρονης προπονητικής.

Ο συγγραφέας, μέσα από αυτό το τελευταίο του βιβλίο, προσφέρει αυτή τη δυνατότητα των συνδυασμένων στόχων που υλοποιούνται με μορφές παιχνιδιών, επιθετικούς συνδυασμούς για υποομάδες παιχτών, ασκήσεις ενδυνάμωσης, δρομικές, αλτικές ασκήσεις και εκατοντάδες άλλα μέσα. Τα 60 προγράμματα προπόνησης σε σταθμούς του βιβλίου είναι σχεδιασμένα σε αγωνιστικές συνθήκες για να βελτιώσουν τον παίχτη στους τομείς τεχνική - τακτική - φυσική κατάσταση.