**ΣΕΦΑΑ ΑΘΗΝΑΣ**

**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

**ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ**

1. **ΤΑΚΤΙΚΗ**

**Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

* ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1
* ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ, ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ, ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ - ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 1-4-4-2 -ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 1-4-4-2
* ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 1-4-3-3 - ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 1-4-3-3
* ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 1-3-5-2 - ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 1-3-5-2
* ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7
* ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ: ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 – ΤΑΚΤΙΚΗ-ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ-ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ 538-613
1. **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**
* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΕΤΗΣΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ
* ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
* ΑΝΤΟΧΗ: ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ- ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ- ΤΕΣΤ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
* ΔΥΝΑΜΗ: ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ- ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ- ΤΕΣΤ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
* ΤΑΧΥΤΗΤΑ: ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ- ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ- ΤΕΣΤ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
* ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
* ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ: ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1, ΣΕΛ.17-20, 24-28, 32-58, 743-744
* ΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – Χ. ΜΟΥΡΙΚΗΣ – ΚΕΦ. 6, ΣΕΛ. 117-142
* ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ – Θ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ- ΣΕΛ. 164 ΕΩΣ ΤΕΛΟΣ - ΜΟΝΟ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ.

**3. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ - ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

* ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
* ΑΝΤΟΧΗ: ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
* ΔΥΝΑΜΗ: ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
* ΤΑΧΥΤΗΤΑ: ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
* ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ - ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ
* ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
1. **ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**
* ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ - ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6
* ΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – Χ. ΜΟΥΡΙΚΗΣ – ΚΕΦ. 2-5
* ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ - ΚΕΦ. 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1. **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ**

ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

* ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.1 – 1.9 ΣΕΛ. 17-40 ΚΑΙ 1.11 ΤΑΛΕΝΤΟ ΣΕΛ. 52-54
* ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ, ΣΕΛ. 59-90

ΒΙΒΛΙΟ ΤΕΧΝΙΚΗΣ: ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ – ΙΩΝ. ΚΟΛΛΙΑΣ (2011). ΑΡΧΗ ΕΩΣ 132 ΣΕΛ.

1. **ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΔΑΧΘΕΙΣΕΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ**

**Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ

ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ