****

ΘΕΜΑΤΑ 2015

Παρακάτω σας παρουσιάζουμε τα θέματα τα οποία έλαβαν οι συνδρομητές μας στο διάστημα

Ιουνίου-Δεκεμβρίου 2015.

Το 2016 έρχεται με νέα θέματα σε Ασκήσεις Αμυντικής και Επιθετικής Τακτικής, Τεχνικής, Ταχυδύναμης, Σύστημα vs Συστήματος κ.τ.λ.!

1. SoccerDrills - ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ (Μέρος Α΄)
2. SoccerDrills -ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΖΩΝΗΣ (Μέρος Β')
3. SoccerDrills - ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗΣ 4v4 με 4 παραλλαγές
4. SoccerDrills - PRESSING - ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΚΕΝΟΥ ΧΩΡΟΥ
5. SoccerDrills - Δημιουργία κενού χώρου στην Επίθεση
6. SoccerDrills - ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ-ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΠΛΕΥΡΩΝ
7. SoccerDrills - ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ - ΓΡΗΓΟΡΟ PASSING GAME
8. SoccerDrills - ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ - ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΟΤΑΝ ΧΑΝΕΤΑΙ Η ΚΑΤΟΧΗ
9. SoccerDrills - ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ
10. SoccerDrills - ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗΣ ΑΜΥΝΑΣ
11. SoccerDrills - Χτίσιμο μιας επίθεσης 4-2-3-1
12. SoccerDrills - Άσκηση εκμάθησης στην Κατοχή και στην Τελική Πάσα
13. SoccerDrills - ΣΠΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΔΙΠΛΗ ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗΣ
14. SoccerDrills - Μεταβλητό Παιχνίδι 3v2 με υποστήριξη ενός χαφ
15. SoccerDrills - Παιχνίδι Κατοχής 4v4+4
16. SoccerDrills -Κατοχή 4v4 με 2 στηρίγματα και Παιχνίδι απο τα άκρα
17. SoccerDrills -Ασκηση πάσας με 4 παραλλαγές
18. SoccerDrills -Τακτικής - Συνεργασία Μέσων και Επιθετικών με τα μπακ και άσκηση για Σουτ
19. SoccerDrills -Ταχυδύναμης και Τακτικής 6v6+6 - Συνεργασίες και Σκοράρισμα.
20. SoccerDrills -Τακτικής - Πίεση και Αντεπίθεση και Τελειώματα Φάσεων
21. SoccerDrills -Τεχνικής Θέσεων, Τακτικής - Συνεργασιών & Γρήγορου Παιχνιδιού.
22. SoccerDrills -Ταχυδύναμης και Τακτικής - Παιχνίδι 8v8 απο τα άκρα
23. SoccerDrills -Άσκηση Συντονισμός, Ευελιξία, Ισορροπία,Ταχύτητα και Τεχνική
24. SoccerDrills -ΑΠΟΦΥΓΗ του Πρέσινγκ (ΠΩΣ και ΠΟΤΕ)
25. SoccerDrills -Άσκηση Προθέρμανση Τερματοφύλακα πριν απο αγώνα
26. SoccerDrills - Αμυντική Συνεργασία Μέσων και Επιθετικών στο 4-4-2
27. SoccerDrills -Άσκηση ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ με μπάλα
28. SoccerDrills -Ασκήσεις (6) Κυκλικής Προπόνησης Συναρμογής
29. SoccerDrills -Άσκηση Κομπίνα στο Αράουτ
30. SoccerDrills -Ασκήσεις (4) Συναρμογής και Τεχνικής.

ΔΩΡΕΑΝ (για κάθε συνδρομητή)

1. ΕΒοοκ - 50 Ασκήσεις για όλες τις Αγωνιστικές Καταστάσεις-Τοκπασίδης Π.
2. SoccerDrills-ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

***www.ptokpasidis.gr***