

HIGH PERFORMANCE TRAINING CAMP

HIGH PERFORMANCE TRAINING CAMP

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ
23 ΙΟΥΝΙΟΥ-5 ΙΟΥΛΙΟΥ 2014

ΣΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ

ΒΕΛΤΙΩΣΕ ΤΙΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΕΣ
ΣΟΥ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ



99 124919

**IMPROVE YOUR SKILLS
IMPROVE YOUR MIND
BE THE BEST!**

SPONSORED BY:



www.cyprusacademies.com

Για παιδιά 6-12 ετών!

COACH/ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ: ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

🏆 CYPRUS FOOTBALL ASSOCIATION UEFA LICENCE 🏆 MASTER OF SCIENCE IN SPORTS COACHING

🏆 TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION BHR 🏆 COACH IN PANATHINAIKOS SOCCER SCHOOLS

www.cyprusacademies.com



www.cyprusacademies.com



allaboutsoccer@gmail.com



99 124919

[facebook](#)



HIGH PERFORMANCE TRAINING CAMP

Το HIGH PERFORMANCE TRAINING CAMP είναι ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων που σκοπό έχει τη βελτίωση της απόδοσης του ποδοσφαιριστή. Οι ειδικές ασκήσεις του camp θα βοηθήσουν τα παιδιά να διορθώσουν τα λάθη τους αλλά και να βελτιώσουν όλες τις τεχνικές τους δεξιότητες. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τρεις ενότητες. Η πρώτη ενότητα αποτελείται από 25 λεπτά προπόνησης τεχνικής χωρίς μπάλα με ειδικά όργανα όπως ράβδοι, στεφάνια, μπάλες ισορροπίας, σκάλα, κώνοι κ.α. Ακολουθεί η δεύτερη ενότητα διάρκειας 25 λεπτών με ειδικές ασκήσεις με μπάλα με έμφαση στην εμπέδωση και σωστή τεχνική των κινήσεων της πάσας, του σουτ, της κεφαλιάς, της καθοδήγησης της μπάλας, του σταματήματος της μπάλας κ.α. Η τρίτη και τελευταία ενότητα περιλαμβάνει αγωνιστικό παιχνίδι διάρκειας 25 λεπτών μέσα από το οποίο τα παιδιά μαθαίνουν να αγωνίζονται σε όλες τις θέσεις και εμπεδώνουν τα βασικά στοιχεία της ταχτικής στην άμυνα, την επίθεση και τις στημένες φάσεις.



ΩΦΕΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΚΑΜΠ:

- ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΕΛΥΓΙΣΙΑΣ
- ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ
- ΑΥΞΗΣΗ ΕΥΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ
- ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ & ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ
- ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
- ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ
- ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
- ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΩΝ ΛΑΘΑΣΜΕΝΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ



ΠΑΡΟΧΕΣ ΤΟΥ ΚΑΜΠ

- ΦΑΝΕΛΛΑ ΤΟΥ ΚΑΜΠ
- ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
- ΒΙΒΛΙΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
- ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΑ ΤΕΣΤ ΚΑΙ ΔΙΑΓΝΩΣΜΟΙ ΜΕ ΔΩΡΑ
- ΔΙΠΛΩΜΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
- DVD ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΦΟΡΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

ΟΝΟΜΑ:..... ΕΠΙΘΕΤΟ:.....

ΗΜ/ΝΙΑΓΕΝΝΗΣΗΣ:..... ΑΚΑΔΗΜΙΑ:.....

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
80 ΕΥΡΩ**

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ-PARENT SIGNATURE

COACH/ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ: ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

- CYPRUS FOOTBALL ASSOCIATION UEFA LICENCE
- MASTER OF SCIENCE IN SPORTS COACHING
- TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION BHR
- COACH IN PANATHINAIKOS SOCCER SCHOOLS