



ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ - ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ

A

- ✓ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ
- ✓ ΤΜΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ (4-6 παικτών)
- ✓ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (επίπεδο τεχνικής)
- ✓ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ
- ✓ Η ΘΕΣΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ (τεχνική της θέσης)



B

- ✓ ΜΥΪΚΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ
- ✓ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΥΩΝ (οδηγεί σε έλλειμμα τεχνικής)
- ✓ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
- ✓ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ
- ✓ ΕΛΕΓΧΟΣ - ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ - ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ (εργομετρική καταγραφή)

Γ

- ✓ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΣΟΝΤΑ
- ✓ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ
- ✓ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ
- ✓ ΨΥΧΙΚΕΣ - ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Δ

- ✓ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (πεδίου - εργαστηρίου)
- ✓ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ε

- ✓ ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΑΙΚΤΩΝ ΓΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ CAMP

Καλοκαιρινό camp Ποδοσφαίρου στο Πρότυπο Αθλητικό Κέντρο ΑΤΕΡΜΩΝ

**Το πρόγραμμα ξεκινά από την Δευτέρα 18.06.2018 Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής
2341064793 / 6978692658 (ATERMON GROUP)**

TEFAA / UEFA C' B' A' / PERFORMANCE ANALYSIS

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ-ΑΤΕΡΜΩΝ



- Αξιολόγηση τεχνικής - προπόνηση - καθοδήγηση.
- Προτεινόμενα προγράμματα.
- Ατομικές- τμηματικές προπονήσεις βελτίωσης τεχνικών στοιχείων.
- Αξιολόγηση συναρμοστικών ικανοτήτων (με μπάλα και χωρίς μπάλα)
- Αξιολόγηση ευλυγισίας ευκαμψίας.
- Κατάρτιση προγράμματος μεταβατικής περιόδου.
- Συνεργασία με ιατρούς –αθλητίατρους - εργομετρικά κέντρα - διατροφολόγους-αθλητικούς ψυχολόγους.

Καλοκαιρινό camp Ποδοσφαίρου στο Πρότυπο Αθλητικό Κέντρο ΑΤΕΡΜΩΝ

Το πρόγραμμα ξεκινά από την Δευτέρα 18.06.2018 Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής 2341064793 / 6978692658 (ATERMON GROUP)