

TSM PRO SOCCER CAMP

9-14/7/2023



ΤΟ CAMP ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ 8 ΕΩΣ 16 ΕΤΩΝ

Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Το TSM Pro Soccer Camp είναι ένα εντατικό προπονητικό πρόγραμμα διάρκειας έξι ημερών, με κύριο γνώρισμα την εξατομικευμένη προπονητική παρέμβαση πάνω στα ιδιαίτερα ατομικά χαρακτηριστικά κάθε παίκτη που συμμετέχει και περιλαμβάνει:

- Στοχευμένες ασκήσεις ατομικής τεχνικής
- Mini ποδοσφαιρικά τουρνουά
- 1v1 έως 4v4 σε αγωνιστικές καταστάσεις
- Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης
- Mini ποδοσφαιρικά τουρνουά
- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης με προπονητικά μέσα για τις ανάγκες του σύγχρονου ποδοσφαίρου
- Προπονήσεις Futsal σε κλειστό γήπεδο
- Διαγωνισμούς ποδοσφαίρου κ ευστοχίας

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8.30	Πρωινό
9.15-11.30	Πρωινή προπονητική ζώνη
12.30	Πισίνα
15.00	Μεσημεριανό
15.30-17.00	Μεσημεριανή Ανάπαυση
17.00-18.00	Υπαίθρια Δραστηριότητα
18.00-19.30	Απογευματινή Προπονητική ζώνη
20.00	Βραδινό
20.45	Βραδινή Ψυχαγωγία
22.15	Βραδινή Ανάπαυση

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ



ΥΠ. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ CAMP

Πελέκνης Χαράλαμπος

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

SPORTCAMP - Κέντρο Αθλητικής Προετοιμασίας

☎ 27440 23999, 27440 66860 ext.141

✉ sports@sportcamp.gr

🌐 www.sportcamp.gr



Καθοδήγηση σύμφωνα με την Ολλανδική μέθοδο προπόνησης TOTAL SOCCER METHOD



Roger Bongaerts
Camp Head Coach
Ιδρυτής της μεθόδου TOTAL SOCCER METHOD. Είναι κάτοχος UEFA A και έχει εργαστεί σε διάφορες χώρες του κόσμου. Η ζωή του είναι αφιερωμένη στο ποδόσφαιρο και στην καινοτομία μεθόδων κατάρτισης, εκπαίδευσης και προπόνησης. Είναι τεχνικός διευθυντής των ακαδημιών της ολλανδικής ομάδας VV- Venlo όπως ομοίως διετέλεσε και στις PSV Eindhoven και Arsenal FC.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ



Πελέκης Χαράλαμπος
Υπεύθυνος διεξαγωγής του Camp. Αντιπρόσωπος και πιστοποιημένος προπονητής της TSM στην Ελλάδα, κάτοχος UEFA B και απόφοιτος του ΤΕΦΑΑ Σερρών.



Πέτρου Σωκράτης
Αντιπρόσωπος και πιστοποιημένος προπονητής της TSM στην Ελλάδα, κάτοχος UEFA C με περισσότερα από 10 χρόνια δράσης σε επαγγελματικές ομάδες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.



Γάκιος Κωνσταντίνος
Διπλωματούχος προπονητής UEFA B από την Ε.Π.Ο.



Αθανασοπούλου Πέννυ
Απόφοιτη του ΤΕΦΑΑ Αθηνών, personal trainer με εξειδίκευση στο Strength and Conditioning



Αγραφιώτης Φώτης
Διπλωματούχος προπονητής UEFA B από την Ε.Π.Ο.



Γαβριηλίδης Στέλιος
Διπλωματούχος Προπονητής UEFA C από την Ε.Π.Ο.
23 χρόνια Ποδοσφαιρική και προπονητική εμπειρία



ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 295€ συμπ. ΦΠΑ

- 5 διανυκτερεύσεις (6 μέρες) με διαμονή σε ομαδικούς κοιτώνες στο SPORTCAMP
- Πλήρης διατροφή 3ων γευμάτων ημερησίως
- Συμμετοχή στο προπονητικό πρόγραμμα
- Sport Kit προπονήσεων
- 24ωρη ιατρική κάλυψη/ πρώτες βοήθειες
- Καρτέλα αξιολόγησης
- Αναμνηστικό δίπλωμα
- Κοχύμβηση στην πισίνα
- Βραδινή ψυχαγωγία με ποδοσφαιρικά quiz, ταινίες & ανάλυση αγώνων

DAY CAMP
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 160€ συμπ. ΦΠΑ

- Συμμετοχή στο προπονητικό πρόγραμμα
- Μεσημεριανό γεύμα
- Αναμνηστικό δίπλωμα και καρτέλα αξιολόγησης
- Sport Kit προπονήσεων
- Κοχύμβηση στην πισίνα
- 24ωρη ιατρική κάλυψη/πρώτες βοήθειες

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΙ ΠΛΗΡΕΣΤΕΡΟ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ. Με επίκεντρο τους νέους και την προσωπική τους εξέλιξη, το **SPORTCAMP** προσφέρει ποιοτικές υπηρεσίες σε άρτιες εγκαταστάσεις, διαθέτοντας μια ικανή και αξιόπιστη ομάδα στελεχών.