

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ MRF®

ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΠΑΣΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1° μιμητικό στάδιο: 5 X 10 επαναλήψεις σε κάθε πόδι, πάσας με το εσωτερικό άκρο πόδι (βλέπε βίντεο στο 0,10sec).

2° στάδιο: 10min πλάγιους και εμπρόσθιους βηματισμούς και με τα δύο πόδια πίσω, εναλλάξ (βλέπε βίντεο στο 1,20sec).

3° ενεργητικό στάδιο: 5 X 10 επαναλήψεις σε κάθε πόδι, υποδοχής και πάσας (βλέπε βίντεο 2,30sec).

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΟΡΦΗ

Προτεινόμενη συχνότητα είναι 1–3 προπονήσεις/εβδομάδα και πάντα εφαρμογή της μεθόδου στις ομαδικές προπονήσεις και στους αγώνες.

- ΟΜΑΔΙΚΗ ΜΟΡΦΗ

Στην ομαδική μορφή ο προπονητής μπορεί να συνδυάσει ασκήσεις με υποδοχή και πάσα σε στατική ή ενεργητική μορφή. Προτεινόμενη συχνότητα άσκησης 3-5 προπονήσεις/εβδομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Στην ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΑΣΑΣ, ο αθλητής κάθε φορά θα πρέπει να βρίσκεται πίσω από την μπάλα στη φάση της υποδοχής – κοντρόλ αυτής. Ο κορμός γέρνει πάντα προς τα εμπρός και τα γόνατα είναι λυγισμένα για χαμηλότερο κέντρο βάρους ενώ τα χέρια είναι πάντα κοντά στα πλευρά σε ετοιμότητα για τρέξιμο ή απώθησης του αντιπάλου. Το άκρο πόδι είναι πάντα παράλληλο προς τη μπάλα.

Οι ασκήσεις εκτελούνται πάντα και με τα δύο πόδια. Με κάθε επαφή της μπάλας ο αθλητής συσφίγγει την κοιλιά του και εκπνέει αέρα.

Ο χρόνος ωρίμανσης και εφαρμογής της κινησιολογίας υποδοχής και πάσας σε αγωνιστικές συνθήκες για 9-14 ετών ορίζονται οι 3 – 12 μήνες ανάλογα την ηλικία του αθλητή.

Για 14 ετών και άνω ο χρόνος αυτός ορίζεται σε 1 – 6 μήνες.

*Για οποιαδήποτε διευκρίνιση μην διστάσετε να μας στείλετε στο info@mpfsoccer.gr