

Mi az a SenseBall?

A partner, akivel jobb játékosá válhatsz!

A SenseBall **sokkal több, mint egy futball** edzőlabda. A SenseBall egy **teljes értékű futball partner, amely fejleszti a futballtudásodat és** segít mindkét láb kiegyenlített használatának fejlesztésében. A SenseBall minden olyan sportoló teljesítményét javítja, akinek létfontosságú a gyorsaság és a pontos lábmozgás (kosárlabda, tenisz, sélés, kézilabda).

A SenseBall segítségével az agyadat is edzed, nem csak az izmokat. A Lundi Egyetem (Svédország) Pszichológiai Tanszékén kifejlesztett kísérlet bizonyítja, hogy **négy hét szinkronizált metronóm képzés javítja a résztvevő motoros időzítési és szinkronizálási képességeit**, és kedvező irányba befolyásolja a futballisták technikai képességeit.

A kineziológiára, a biomechanikára, a kognitív neurológiára és az idegpszichológiára vonatkozó ismereteinkkel adott futballmozgások megisméltése ösztönzi az izommemóriát, ami javítja a futball teljesítményt. Ilyen izommemória nem alakul ki szigorú és strukturált irányítás nélkül.

A sport előnyök mellett meg kell jegyezni, hogy a CogiTraining és a SenseBall gyakorlata az agyi kapacitás fejlesztésével **fokozza az iskolai tanulást** is. A Leuveni Egyetemen közösen végzett sporttudományi kutatásaink során azt tapasztaltuk, hogy a módszer egy éves gyakorlása után a **gyermekek iskolai eredményei** átlagosan **10% -kal javultak**, és általános viselkedésük is jó irányba változott (nyugodtabb, jobb koncentráció).

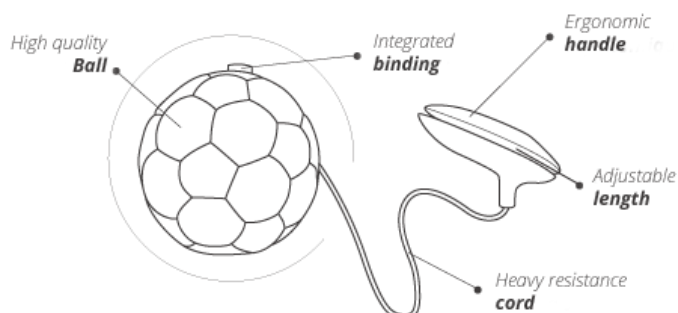
Végül, de nem utolsó sorban a SenseBall még egy előnye, hogy rehabilitációs időszakban is használható. A játékos **tónusban tudja tartani izmait, és tökéletesítheti technikáját** beltéren vagy kültéren egyaránt, a sérülés súlyosbításának kockázata nélkül.

Csomag tartalma:

A LABDARÚGÓ edzőlabda

Az ergonomikus fogantyúnak köszönhetően a SenseBall ugyanolyan könnyen használható jobb és bal kézzel. A fogantyút úgy tervezték, hogy lehetővé tegye a húr hosszának a játékos magasságához való gyors beállítását.

A labdát kifejezetten intenzív használatra tervezték. A 3-as méret (58-60 cm körüli kerület) koncentrációra ösztönzi a játékost, és kiküszöböli az erőteljes, agresszív rúgásokat. Így növeli a játékos koordinációját és tanulási képességét. A labda nem tartalmaz PVC -t, csak TPU -t, ami egy környezetbarát alternatívát jelent.



50 GYAKORLATVIDEÓ

A SenseBall megvásárlása 50 online privát gyakorlóvideót is tartalmaz. Minden gyakorlat részletes magyarázatot ad a feladat végrehajtásának módjáról, amelyekre összpontosíthat, akár a játékos, akár az edző.

A kialakításának és az online edzésvideóknak köszönhetően egy játékos a SenseBall -al való gyakorlás során átlagosan 500 000 érintést végez el a labdával egy szezonban. Számításaink szerint egy profi futballista hagyományos edzőmódszerrel szezononként legfeljebb 50 000 érintést végez el a labdával.



MOBIL ALKALMAZÁS

Annak érdekében, hogy bárhol elérhesse a SenseBall gyakorlatokat (futballpálya, edzőterem, iskolaudvar, kert, terasz, strand, stb.), kifejlesztettünk egy mobilalkalmazást, amellyel bárhol, bármikor elérhetőek a gyakorló videók.

Tapasztalataink szerint a fiatal játékosok szeretnek edzeni a SenseBall labdával, a hagyományos bemelegítéseket egy SenseBall edzés is követheti vagy helyettesítheti. Tizenöt perces gyakorlás alatt már 1000 és 1500 labdaérintés is elérhető.

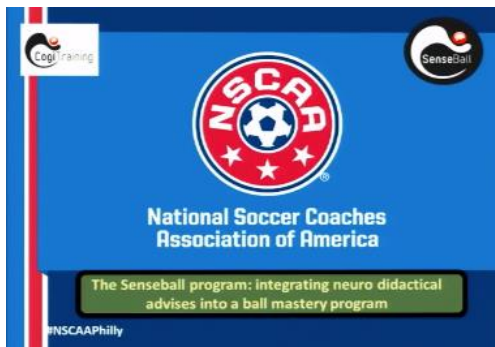


TELJES DIDAKTIKAI PROGRAM

Ha lépésről lépésre követi a módszert, melyet privát fiókjában teszünk elérhetővé Önnek, akkor könnyedén elérheti céljait, és a legjobbat hozhatja ki készségeiből.



2 VIDEÓKONFERENCIA MICHEL BRUYNINCKX –EL



A SenseBall megvásárlása két, egyenként egy órás videokonferenciát tartalmaz a SenseBall és a CogiTraining oldalakon. Michel Bruyninckxet, a SenseBall és a CogiTraining tervezőjét és promóterét gyakran felkérlik, hogy tartson szemináriumokat szerte a világon. Legutóbbi éves konferenciáján az NSCAA (National Soccer Coaches Association of America) felkérte őt, hogy részletesen ismertesse a SenseBall gyakorlatok és a CogiTraining módszer elveit és előnyeit.

Ha Ön edző vagy technikai koordinátor, akkor e két videokonferencia alkalmával megismerkedhet a CogiTraining kulcsfogalmaival, és elsajátíthatja a SenseBall alapelveit.



Legyél kétlábos futballista

A SenseBall egy forradalmian új **futball** edzőlabda, amelyet világszerte ismert futballklubokban és akadémiákon (**belga FA, az AC Milan, az RSC Anderlecht, a KRC Genk, az RCSC Charleroi, a Leicester City FC, a Glasgow Rangers, a Sporting Kansas City, az FC Metz , FC Nantes, Toulouse FC, Willem II és FC Lugano**) használnak a játékosok egyéni fejlesztéséhez.

A SenseBall kifejezetten a 6 és 20 év közötti fiatal játékosok számára ajánlott, a **segítségével végzett** edzések hatására mindkét lábukat közel egyenlő arányban tudják majd használni, **javítja a reakció idejüket és fejleszti a technikájukat**. A SenseBall minden olyan egyéb sportág sportolóinak teljesítményét is javítja, akik számára elengedhetetlen a gyors és pontos lábmozgás (Például: kosárlabda, tenisz, síelés, kézilabda).

A SenseBall elve a **kétoldalú tevékenység** koncepcióján alapul. Speciális kialakításának, online gyakorlóvideóinak és didaktikai programjának köszönhetően a SenseBall-lal gyakorló játékos **egy szezonban** átlagosan **500.000 érintést végez el a labdával**.

Az edzések alatt a játékos ugyanannyiszor használja a bal, mint a jobb lábát, és kiegyensúlyozottan mozog a térben balra/jobbra és hátra/előre. SenseBall-lal a labdarúgó edzés akár egyénileg, akár csoportban is végezhető.



FC METZ: „A 7-12 évesek körében segít a koordináció és a motoros készségek fejlesztésében. A régebbi játékosokkal szinkronizálásra, információ gyűjtésre használják. Számomra a SenseBall szerves része az oktatási anyagnak. »

- **1** Tökéletes teljesítmény **kétlábbal**
- **2** Kiváló **érzékelés** és labda **irányítás**
- **3** **Gyorsabb, pontosabb** passzolás
- **4** Javított **észlelés** és **koordináció**
- **5** Helyes **testhelyzeteket** alakít ki

A SenseBall segítségével a labdarúgás magasabb szintre emelhető

„A játékosoknak gyorsabban kell reagálniuk. Minden pillanatban, minden műveletet gyorsabban kell végrehajtaniuk. Gondolkozz gyorsabban, cselekedj gyorsabban, ez a jövő játéka. ”

- Valerij Lobanovszkij



A SenseBall a következő előnyöket nyújtja

- Tökéletes kétlábos teljesítményt és nagyobb pontosságot eredményez.
- Fejleszti a koordinációt, az időzítést és a koncentrációt.
- Javítja a csoportmunkát.
- Fejleszti az autonóm, önszabályozott tanulást.
- Növeli az érzékenységet az akusztikus jelekre (hangzás, a labda érintésének hangja)
- Megfelelő testhelyzetet alakít ki.
- Megakadályozza a testtartási problémák kialakulását (kevesebb sérülés). Rehabilitációs időszakban is kiválóan használható.
- A visszakeresési modellek és struktúrák segítik az agyat abban, hogy jobban és gyorsabban tanuljon. Minél hamarabb el tud képzelni valamit, annál gyorsabban tudja megfelelően végrehajtani.
- A ritmus fontosságának tudatosítása új készségek elsajátításakor.
- Mozgás fejlesztése a jobb vizualizációval.



Ezek az előnyök az online gyakorlatoknak köszönhetően érhetőek el, amelyekhez a SenseBall megvásárlásakor automatikusan hozzáférhet mindenki a saját fiókján keresztül.

MIÉRT A SENSEBALL?

A futball változik és fejlődik

Mire kell összpontosítanunk a „Jövő futball játéka” során ?

- A labda kezelés technikájának fejlesztésére.
- Szükséges lesz előre látnunk, mi fog történni a pályán. Két lépéssel az ellenfél előtt kell járnunk.
- Az idő és a tér látásának, létrehozásának prioritássá kell válnia a fiatal játékosok edzésében.
- A labda pontos és azonnali továbbítása különböző távolságokon belül, mindkét láb használatával, kritikus fontosságú.
- Folyamatos labdabirtoklás mellett gyors és pontos játékra legyen lehetőség a zsúfolt területeken.
- A labda fogadás és a passzváltás képessége optimális sebességgel történjen mozgás közben.



Milyen irányba halad a futball?

Fontos megértenünk, hogy a labdarúgást a jövőben nem lehet csak és kizárólag a régi, hagyományos megközelítéssel fejleszteni. Hosszú évek óta túl sok figyelmet fordítunk a test fejlesztésére, anélkül, hogy figyelembe vennénk mekkora lehetőségek nyíltak a mentálisan jól képzett játékosok előtt. Az élsportolókkal folytatott kutatások bebizonyították, hogy a játék kognitív aspektusának optimalizálása kulcsfontosságú tényező a sikerhez.

Hogyan javítja a SenseBall-lal való gyakorlás a futball technikát?

A készségek elsajátítása szorosan kapcsolódik a MYELIN nevű idegizolator forradalmi tudományos felfedezéséhez. A

Skill egy cellás szigetelés, amely körbeveszi az idegi köröket, és bizonyos jelek hatására növekszik. A myelinizáció (a mielin képződése) optimalizálja a szükséges információk visszakeresését a motoros tevékenységek során.

1. Bizonyos számú utasítást hall, amelyeket az agy kognitív központja, a prefrontális kéreg dolgoz fel.
2. A prefrontális kéreg bizonyos számú utasítást indít el a kisagyban, az agy koordinációs központjában, hogy megismételje a mozgásokat.
3. Végül a kisagyad elküldi az utasításokat a motoros kéregnek, amely utasítja az izmokat az utasítások szerinti mozgásra.

A SenseBall gyakorlat myelinizációra gyakorolt hatásának tudományos magyarázatához kérjük, nézze meg ezt a TEDed videót: [Hogyan javítja a SenseBall-lal való gyakorlás a futball technikát?](#)

