

ΠΑΡΑΤΑΣΗ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
ΕΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΑ 21.05.2018

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 26.05.2018

08:30 – 09:30	Εγγραφές
09:30 – 11:00	Βασικές αρχές αποτελεσματικότητας προπόνησης (αίθουσα)
11:00 – 12:00	Ποιοτική προπόνηση στη βασική γραμμή (γήπεδο)
12:00 – 13:00	Διαδικασία ελέγχου των αθλητών για την καταπολέμηση της φαρμακοδιέγερσης (doping), κ. Ανάργυρος Τουμπέκης (αίθουσα)
15:00 – 16:00	Ποιοτική προπόνηση για σερβίς, επιστροφές, προσεγγίσεις φιλέ και περάσματα (γήπεδο)
16:00 – 17:00	Διαγνώσεις και διορθώσεις τεχνικής (γήπεδο)
17:00 – 17:45	Ανάπτυξη πνευματικών ικανοτήτων κατά τη διάρκεια της προπόνησης (γήπεδο)
17:45 – 18:30	Προγραμματισμός προπόνησης και αγώνων (αίθουσα)
18:30 – 19:00	Ερωτήσεις – απαντήσεις για προπονήσεις επίλεκτων αθλητών (αίθουσα)
19:00	Γενική Συνέλευση Σ.Π.Α.Ε.

ΚΥΡΙΑΚΗ 27.05.2018

10:00 – 11:00	Αποτελεσματική προπόνηση ενηλίκων (αίθουσα)
11:00 – 11:30	Αφήστε τους να παίζουν (αίθουσα)
11:30 – 13:00	Ασκήσεις για αρχάριους (γήπεδο)
15:00 – 16:30	Σερβίς, εναλλαγές κτυπημάτων και σκόρ (γήπεδο)
16:30 – 17:00	Ερωτήσεις – απαντήσεις για προπονήσεις ενηλίκων (αίθουσα)