



Τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο του 2019, ο Αλέξανδρος Ζαβός και ο Κώστας Καλογερόπουλος ταξίδεψαν στις ΗΠΑ, στο περιθώριο των υποτροφιών που προσφέρει για τα μέλη του ΣΕΠΚ, έχοντας τη δυνατότητα να δουν από κοντά τον τρόπο δουλειάς κορυφαίων προγραμμάτων του NBA και του NCAA. Ο Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης δίνει την ευκαιρία στα **εγγεγραμμένα μέλη** του να λάβουν όλες τις σημειώσεις από την παρουσία στις προπονήσεις του University of Pennsylvania μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Η δυνατότητα που δόθηκε στον Αλέξανδρο Ζαβό και τον Κώστα Καλογερόπουλο να δουν από κοντά και να καταγράψουν μέσω σημειώσεων τον τρόπο δουλειάς του Steve Donahue περνάει πλέον στα μέλη του ΣΕΠΚ. Όποια **εγγεγραμμένα μέλη** του Συνδέσμου δεν λάβουν τις σημειώσεις στην ηλεκτρονική διεύθυνσή τους, παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με το [sepk@sepk.gr](mailto:sepk@sepk.gr)

"Στις 28 Σεπτεμβρίου βρεθήκαμε στο University of Pennsylvania και παρακολουθήσαμε πέντε προπονήσεις της pre season. Ο head coach της ομάδας, Steve Donahue, κάνει εξαιρετική δουλειά στο κολέγιο τα τελευταία χρόνια, έχει πολύ ισχυρό όνομα στις ΗΠΑ και χαίρει της εκτίμησης και του σεβασμού των προπονητών του NCAA και του NBA. Το πρόγραμμα του University of Pennsylvania χαρακτηρίζεται από πολλούς μάλιστα ως το καλύτερο της Φιλαδέλφεια, πάνω ακόμη κι από αυτό του Villanova, γεγονός που καταδεικνύει το επίπεδο δουλειάς που γίνεται. Μας έκανε εντύπωση ο ζωτικός χώρος που δίνει ο head coach στους συνεργάτες του, στη διάρκεια της προπόνησης" ανέφερε αρχικά στην ιστοσελίδα του ΣΕΠΚ ο Αλέξανδρος Ζαβός, πριν εστιάσει στην ουσία του περιεχομένου των σημειώσεων από το προπονητικό πρόγραμμα του University of Pennsylvania:

"Βάσει φιλοσοφίας, πρόκειται για μια ομάδα που ακουμπάει πολύ την μπάλα στον ψηλό στο σημείο του αγκώνα και έχει κίνηση μακριά από την μπάλα. Υπάρχουν πολλά flare και back

screen, προκύπτουν αρκετές επιλογές μέσω της κίνησης μακριά από την μπάλα. Δεν είναι εύκολο να διαβάσει ο αντίπαλος αυτόν τον τρόπο παιχνιδιού. Υπάρχουν βασικές αρχές όταν η μπάλα πηγαίνει στο low post, επίσης. Γενικά, ως ομάδα αναζητά διαρκώς το γρήγορο ελεύθερο σουτ, στα πρώτα δευτερόλεπτα της κατοχής, μέσα από το transition και τον αιφνιδιασμό. Αξίζει να αναφέρουμε ότι δουλεύουν καθημερινά τις βασικές κινήσεις τους. Κανένα drill δεν διαρκεί παραπάνω από έξι με επτά λεπτά (κατά βάση αυτό), με σκοπό να περνάνε στους παίκτες πολλά διαφορετικά πράγματα σε κάθε προπόνηση. Λειτουργούν με τη φιλοσοφία ότι η καθημερινή επανάληψη θα δημιουργήσει τη συνήθεια. Χωρίς να υπάρχει τεράστιο ασκησιολόγιο. Επίσης, η προπόνηση δεν διακόπτεται εύκολα, οι όποιες συμβουλές και παρεμβάσεις δίνονται στη διάρκεια διακοπών, όπως οι βολές ή τα άουτ".

Εν συνεχεία, ο Αλέξανδρος Ζαβός σημείωσε ότι "φέτος η pre season ξεκίνησε με έμφαση στην επίθεση, γιατί την περσινή σεζόν υπήρχε πρόβλημα στο συγκεκριμένο κομμάτι. Δεν είναι προκαθορισμένο πού θα επικεντρωθεί το προπονητικό πρόγραμμα στην εκκίνηση κάθε σεζόν, αλλά κάτι που προκύπτει από τα στατιστικά δεδομένα της προηγούμενης".