



Στα πλαίσια του προγράμματος Υποτροφιών του ΣΕΠΚ και με την ευγενική αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος "Σταύρος Νιάρχος" ο Αλέξανδρος Ζαβός και ο Κώστας Καλογερόπουλος επισκέφθηκαν τους Philadelphia 76ers. Αμφότεροι παρακολούθησαν τις πρώτες ημέρες του training camp, κατέγραψαν τη φιλοσοφία και το ασκησιολόγιο.

Ο Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης δίνει την ευκαιρία στα εγγεγραμμένα μέλη του να λάβουν όλες τις σημειώσεις από την παρουσία στις προπονήσεις των Philadelphia 76ers μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Όποια εγγεγραμμένα μέλη του Συνδέσμου δεν λάβουν τις σημειώσεις στην ηλεκτρονική διεύθυνσή τους, παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με το sepk@sepk.gr.

Ο Κώστας Καλογερόπουλος εξήγησε μέσω της ιστοσελίδας του ΣΕΠΚ τι ακριβώς περιλαμβάνεται στο newsletter: "Ο τρόπος παρουσίασης του training camp των Sixers, θα αφορά τόσο στις βασικές αρχές προπόνησης όσο και σχηματική απεικόνιση όσων γίνονταν τις ημέρες που ήμασταν παρόντες. Αυτό το έκανα γιατί ήθελα να δουν όλοι οι συνάδελφοι πρώτα απ' όλα το περιβάλλον στο οποίο γίνονται οι προπονήσεις, που είναι αρκετά διαφορετικό από την Ευρώπη, κι εν συνεχεία το ασκησιολόγιο".

Ενώ συνέχισε αναφερόμενος στον τρόπο δουλειάς και τις συνήθειες που υπάρχουν στο NBA, την περίοδο της προετοιμασίας πριν από την έναρξη της σεζόν: "Στο NBA, οι παίκτες δουλεύουν πολύ το καλοκαίρι σε ατομικό επίπεδο. Τόσο στο γυμναστήριο όσο και σε επίπεδο τεχνικών δεξιοτήτων. Οπότε στην προετοιμασία, η δουλειά που γίνεται στο προπονητικό κέντρο μέσα στο γήπεδο (δύο με δυόμιση ώρες) υπάρχει μόνο μπάσκετ. Οτιδήποτε άλλο αφορά στην εκγύμναση γίνεται πριν από την έναρξη της προπόνησης, ή ενίοτε λίγο μετά. Από εκεί και πέρα, το γυμναστήριο είναι μέσα στο γήπεδο, οπότε διευκολύνεται πολύ η δουλειά. Δεν υπάρχει διπλή προπόνηση πάντως, μία το πρωί και μία το απόγευμα, όπως στην Ευρώπη".

Όσο για τους Philadelphia 76ers; "Η φιλοσοφία των Sixers φέτος είναι αμυντικογενής. Ο σκοπός είναι μέσα από deflections ή κλεψίματα να ανοίξουν το γήπεδο και να τρέξουν. Αυτό που μου έκανε μεγαλύτερη εντύπωση είναι ότι ο coach είχε βάλει να βάψουν με κόκκινη μπογιά τις γωνίες του γηπέδου, για να πηγαίνουν εκεί οι σουτέρ του. Κι αυτό γιατί στατιστικά στο NBA το σουτ από τη γωνία είναι το πιο αποτελεσματικό. Πλην αυτού, περίπου ένα μέτρο από την περιμετρο του τριπόντου τραβούσαν ακόμη μία γραμμή για να ανοίγει το γήπεδο, να υπάρχει καλύτερο spacing. Όχι για να σουτάρουν από εκεί οι παίκτες, αλλά για να έχουν περισσότερους χώρους για να διεισδύσουν, να κόψουν προς το καλάθι" κατέληξε ο Κώστας Καλογερόπουλος.