



Ξεκινά σήμερα το Τοπικό Σεμινάριο που διοργανώνει ο Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Ελλάδος στην Καλαμάτα. Θα μιλήσουν οι Βασίλης Φραγκιάς, Ηλίας Παπαθεοδώρου και Δημήτρης Κοτσίρης. Οι ομιλίες θα ξεκινήσουν στις 17.00 στο ΔΑΚ Καλαμάτας, με αρκετούς προπονητές από την Μεσσηνία και της γύρω περιοχές να δίνουν το παρών.

Την αρχή θα κάνει στις 17.00 ο επί μια 15ετία γυμναστής του Απόλλωνα Πατρών και της Απολλωνιάδας, Δημήτρης Κοτσίρης με "Πλειομετρικές ασκήσεις άμυνας & γενικής ενδυνάμωσης άνω και κάτω άκρων δίχως αντιστάσεις".

Στις 18.00 θα πάρει το λόγο ο ομοσπονδιακός τεχνικός (Εθνική Εφήβων) Ηλίας Παπαθεωδόροπου, που φέτος πανηγύρισε την άνοδο στην Α1 με την ΑΕΝΚ, μιλώντας για "άμυνα hedge-out σε κεντρικό και πλάγιο pick n roll".

Στις 20.00 ο προπονητής του Κολοσσού Ρόδου Βασίλης Φραγκιάς θα αναλύσει την "προπόνηση σε αγωνιστική περίοδο".

Το Σεμινάριο θα συνεχιστεί την Κυριακή με το εξής πρόγραμμα:

10.00 Ασκήσεις ισορροπίας, ιδιοδεκτικότητας - ευκινησίας και κίνησης με βάρος του σώματος ή με medicine balls (Κοτσίρης)

11.30 Επιθέσεις που καταλήγουν σε pick n roll (Παπαθεοδώρου)

13.00 Επίθεση με screen μακριά από τη μπάλα (Φραγκιάς)