



ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Ε.Φ.Ο.Α.
3^ο ΣΤΑΔΙΟ/ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΚΤΩΝ 11-14 ΕΤΩΝ
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ: Α.Ο.Α. ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ 2-3-4 ΜΑΡΤΙΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2 ΜΑΡΤΪΟΥ

ΩΡΕΣ	ΘΕΜΑ	ΤΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ
09.30 11.00	Σύγχρονη μεθοδολογία και τακτική	Αίθουσα
11.00 11.30	Coffee brake	
11.30 13.30	Βιομηχανική και τεχνική των χτυπημάτων στο σύγχρονο τένις	Αίθουσα
13.30 14.30	Μεσημεριανό Διάλειμα	
14.30 17.00	Τεχνική χτυπημάτων υψηλού επιπέδου παικτών	Γήπεδο

ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ

ΩΡΕΣ	ΘΕΜΑ	ΤΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ
09.30 11.30	1) Τεχνική για 12άρια/ Διάγνωση Τεχνικής, βελτίωση και διόρθωση (παρουσίαση). 2) Ψυχολογική προπόνηση για παίκτες αγώνων	Αίθουσα
11.00 11.30	Coffee brake	
12.30- 14.30	1) Διάγνωση Τεχνικής, βελτίωση και διόρθωση. 2) Σχεδιασμός ενός πιο αποτελεσματικού μαθήματος τένις	Γήπεδο
13.30 14.30	Μεσημεριανό Διάλλειμα	
15.30- 17.00	Διπλά	Αίθουσα Γήπεδο

ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ

ΩΡΕΣ	ΘΕΜΑ	ΤΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ
0930- 1100	Σχεδιασμός της προπόνησης του τένις I	Αίθουσα
11.00 11.30	Coffee brake	
11.30- 13.30	Φυσική κατάσταση/ Μετακίνηση Σχεδιασμός της προπόνησης του τένις II	Αίθουσα
13.30 14.30	Μεσημεριανό Διάλλειμα	
14.30- 17.00	Σχεδιασμός διαφορετικών ειδών προπόνησης	Γήπεδο

