

ΤΟΠΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2020»

ΓΗΠΕΔΟ: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΗΜΕΡ/ΝΙΑ: 07/02 & 08/02/2020

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ: Σ.Ε.Π.Κ. - Ε.ΚΑ.Σ.Κ.- Ε.Σ.Α.Κ.Ε. - Π.Σ.Α.Κ.

ΟΜΙΛΗΤΕΣ: ΖΙΑΓΚΟΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, ΒΟΒΟΡΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, ΚΟΥΣΤΕΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, ΝΑΝΑΚΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΜΑΡΑΥΓΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΘΕΜΑΤΑ

Παρασκευή, 07/02/2020

16:00 - ΕΓΓΡΑΦΕΣ

17:00 - 18:00 ΝΑΝΑΚΟΣ - FAST BREAK & TRANSITION GAME

18:15 - 19:15 ΜΑΡΑΥΓΑΚΗΣ - **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ - ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ & FOOTWORK**

19:30 - 20:30 ΖΙΑΓΚΟΣ - TRANSITION PLAYS. ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ

Σάββατο, 08/02/2020

09:30 - 10:30 ΚΟΥΣΤΕΝΗΣ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ OFF-BALL SCREEN

10:45 - 11:45 ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ - ΑΜΥΝΑ LOWPOSTΜΕ ΠΑΓΙΔΕΣ

12:00 - 13:00 ΒΟΒΟΡΑΣ - OFFENSE SPECIAL SITUATIONS

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ