

## **04 & 05 Ιουνίου Τοπικό Σεμινάριο "ΣΠΑΡΤΗ" 2010**

### **Τοπικό Σεμινάριο "ΣΠΑΡΤΗ 2010"**

**Σπάρτη, 04&05 Ιουνίου 2010**

**Τόπος : Σπάρτη - Κλειστό Γυμναστήριο Δήμου Σπαρτιατών**

**Διοργανωτές: Σ.Ε.Π.Κ. - Ε.ΚΑ.Σ.ΚΕ.ΝΟ.Π. - Ν.Α.Ο.Λ.**

**Ομιλητές : ΣΟΡΩΤΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, ΜΑΓΕΙΡΑΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ,  
ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ.**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΘΕΜΑΤΑ**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 04 / 06 / 2010**

**16:30** ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ - ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ.

**18:00** ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

**19:30** ΣΟΡΩΤΟΣ - ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 05 / 06 / 2010**

**09:30** ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ - ΕΠΙΘΕΣΗ SPACING ΜΕ LOW POST

**10:30** ΜΑΓΕΙΡΑΣ - ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΨΗΛΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ.

**11:30 - 12:00** ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ

**12:00** ΣΟΡΩΤΟΣ - ΑΜΥΝΑ ΣΤΟ LOW POST

**13:00** ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ - ΕΠΙΘΕΣΗ MtM

\* η συμμετοχή των προπονητών στο σεμινάριο είναι ελεύθερη