



Με απόλυτη επιτυχία στέφθηκε το Τοπικό Σεμινάριο που διοργάνωσε ο ΣΕΠΚ σε συνεργασία με την ΕΚΑΣΚΕΝΟΠ και τον Δήμο Καλαμάτας το Σαββατοκύριακο στο ΔΑΚ Καλαμάτας. Οι Βασίλης Φραγκιάς, Ηλίας Παπαθεοδώρου και Δημήτρης Κοτσίρης με τις ομιλίες τους κέρδισαν τους προπονητές που βρέθηκαν στο γήπεδο, καθώς εμβάθυναν σε μικρά μυστικά του αθλήματος.



Την αρχή του Σεμιναρίου έκανε 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".

Στη συνέχεια η σκυτάλη πέρασε στα χέρια του ομοσπονδιακού τεχνικού της Εθνικής Εφήβων, Ηλία Παπαθεοδώρου, ο οποίος αναφέρθηκε στην "άμυνα hedge-out σε κεντρικό και πλάγιο pick n roll".

Η πρώτη ημέρα ολοκληρώθηκε με τον προπονητή του



Κολοσσού Ρόδου, Βασίλη Φραγκιά να αναλύει την "προπόνηση σε αγωνιστική περίοδο".

Την δεύτερη ημέρα το πρόγραμμα περιελάμβανε "Ασκήσεις ισορροπίας, ιδιοδεκτικότητας - ευκινησίας και κίνησης με βάρος του σώματος ή με medicine balls" από τον έμπειρο γυμναστή του Απόλλωνα, ενώ στη συνέχεια ο κόουτς της πρωταθλήτριας Κηφισιάς ανέλυσε "επιθέσεις που καταλήγουν σε rick n roll". Η αυλαία του επιτυχημένου Σεμιναρίου έπεσε με τον Φραγκιά να αναλύει την "επίθεση με screen μακριά από τη μπάλα".

