Στ’ Ένωση Σωματείων Αντισφαίρισης Πελοποννήσου **18-22 AYΓΟΥΣΤΟΥ 2014**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 18/8/14**

Προσέλευση αθλητών/τριών ώρα 14:30- 16:30

Συγκέντρωση αθλητών/τριών ώρα 16:40 στη ρεσεψιόν του ξενοδοχείου

Καλωσόρισμα, Γνωριμία προπονητών – παικτών παραγόντων ώρα 16:45 στα γήπεδα

**Γενική ανάλυση προγράμματος**

|  |  |
| --- | --- |
| **Α GROUP**  **16 :45 - 18 :30** Γήπεδα  Εισαγωγή στον τρόπο ανάπτυξης παιξίματος στα χωμάτινα γήπεδα  Παιχνίδι όλοι οι παίκτες μεταξύ τους  Ελεύθερο παιχνίδι μονά- διπλά, με στόχο να γνωριστούν και να δοθούν οι ανάλογες κατευθύνσεις  18:30 – 19:30 Φυσική κατάσταση- αποκατάσταση (εκτός γηπέδου) | **Β GROUP**  16:45 Γήπεδα  17:00 Παρακολούθηση προπόνησης  17:30 – 18:15 Φυσική κατάσταση-Ζέσταμα-Προετοιμασία  18:30 Έναρξη προπόνησης – Γνωριμία παικτών ελεύθερο παιχνίδι μονά- διπλά διορθώσεις κατευθύνσεις  19:45 Τέλος προπόνησης – αποκατάσταση – αποθεραπεία |

**ΤΡΙΤΗ 19/8/14**

|  |  |
| --- | --- |
| **Α GROUP**  09:00 – 10:30 Ασκήσεις - Τεχνικοτακτικές- Ειδικά Χτυπήματα  16:00 Αίθουσα  17:00 – 18:30 Τακτική - Παιχνίδι – Ψυχολογία  18:30 – 19:30 Φυσική κατάσταση – Αποθεραπεία | **Β GROUP**  10:00 Ζέσταμα - Φυσική κατάσταση εκτός γηπέδου  10:30 Προπόνηση –Βασικοί Στόχοι –Τακτικές- Ειδικό τρέξιμο σε χωμάτινα γήπεδα  11:45 Αποκατάσταση  16:00 Αίθουσα  17:30 – 18:15 Φυσική κατάσταση – Προετοιμασία – Ζέσταμα  18:30 Προπόνηση – Παιχνίδι – Μονά Διπλά – Ειδικές καταστάσεις  19:45 Αποκατάσταση |

**ΤΕΤΑΡΤΗ 20/08/14**

|  |  |
| --- | --- |
| **Α GROUP**  09:00 – 10:30 Προπόνηση - special foot work - Τακτική  10:40 Φυσική κατάσταση – Αποκατάσταση - Αποθεραπεία  17:00 -18:30 Παιχνίδι- τακτική - Αποθεραπεία | **Β GROUP**  10:15 Ζέσταμα- προετοιμασία  10:30 Προπόνηση foot work -βελτίωση χτυπημάτων  11:45 Αποθεραπεία  18:15 Ζέσταμα - προετοιμασία  18:30 Προπόνηση παιχνίδι- τακτική  19:45 Αποθεραπεία |

**ΠΕΜΠΤΗ 21/8/14**

|  |  |
| --- | --- |
| **Α GROUP**  09:00 - 10:30 Προπόνηση - αγώνες  10:45 – 11:30 Φυσική κατάσταση  16:00 Αίθουσα  17:00 – 18:30 Προπόνηση - Παιχνίδια μονά, διπλά | **Β GROUP**  10:15 Ζέσταμα –προετοιμασία  10:30 Προπόνηση τακτική - ψυχολογία  11:45 Αποκατάσταση- αποθεραπεία  16:00 Αίθουσα  17:30 -18:15 Φυσική κατάσταση  18:30- 19:45 Παιχνίδι μονά, διπλά |

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/8 /14**

09:00- 12:00

Α + B groups

Στα γήπεδα

Προπόνηση - αγώνες (διπλά, μονά, μικτά)

Exhibitions