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 γήπεδαΠαιχνίδι όλοι οι παίκτες μεταξύ τους Ελεύθερο παιχνίδι μονά- διπλά, με στόχο να γνωριστούν και να δοθούν οι ανάλογες κατευθύνσεις18:30 – 19:30 Φυσική κατάσταση- αποκατάσταση (εκτός γηπέδου) | **Β GROUP** 16:45 Γήπεδα17:00 Παρακολούθηση προπόνησης 17:30 – 18:15 Φυσική κατάσταση-Ζέσταμα-Προετοιμασία18:30 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 Χτυπήματα16:00 Αίθουσα17:00 – 18:30 Τακτική - Παιχνίδι – Ψυχολογία18:30 – 19:30 Φυσική κατάσταση – Αποθεραπεία | **Β GROUP** 10:00 Ζέσταμα - Φυσική κατάσταση εκτός γηπέδου10:30 Προπόνηση –Βασικοί Στόχοι –Τακτικές- Ειδικό τρέξιμο σε χωμάτινα γήπεδα 11:45 Αποκατάσταση16:00 Αίθουσα17:30 – 18:15 Φυσική κατάσταση – Προετοιμασία – Ζέσταμα18:30 Προπόνηση – Παιχνίδι – Μονά Διπλά – Ειδικές καταστάσεις19:45 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- προετοιμασία10:30 Προπόνηση foot work -βελτίωση χτυπημάτων11:45 Αποθεραπεία18:15 Ζέσταμα - προετοιμασία18:30 Προπόνηση παιχνίδι- τακτική19:45 Αποθεραπεία |

**ΠΕΜΠΤΗ 21/8/14**

|  |  |
| --- | --- |
| **Α GROUP**09:00 - 10:30 Προπόνηση - αγώνες10:45 – 11:30 Φυσική κατάσταση16:00 Αίθουσα17:00 – 18:30 Προπόνηση - Παιχνίδια μονά, διπλά | **Β GROUP** 10:15 Ζέσταμα –προετοιμασία10:30 Προπόνηση τακτική - ψυχολογία11:45 Αποκατάσταση- αποθεραπεία16:00 Αίθουσα17:30 -18:15 Φυσική κατάσταση18:30- 19:45 Παιχνίδι μονά, διπλά |

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/8 /14**

 09:00- 12:00

Α + B groups

Στα γήπεδα

Προπόνηση - αγώνες (διπλά, μονά, μικτά)

Exhibitions