

Σχολή Προπονητικής FIVB LEVEL I / Μέρος 2

5-15 Μαΐου 2012

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
			5 <u>Ωρα: 14-18</u> * Έναρξη σεμιναρίου * Ανάλυση της ύλης <u>*Ερωτήσεις</u> <u>/Απαντήσεις (Q&A)</u>	6 <u>Ωρα: 14-18</u> *Ο ρόλος του προπονητή *Φτιάξε την δική σου προπονητική φιλοσοφία <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Δυναμικό ζέσταμα Παιχνίδια προθέρμανσης <u>*Ερωτήσεις</u> <u>/Απαντήσεις (Q&A)</u>	7 <u>Ωρα: 14-18</u> *Προπονητικά στυλ *Πως θα είσαι καλός προπονητής <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Εναλλακτικές ασκήσεις Άμυνας/Επίθεσης, Ασκήσεις τεχνικής <u>*Ερωτήσεις</u> <u>/Απαντήσεις (Q&A)</u>	8 <u>Ωρα: 10-14</u> *Φτιάξε το δικό σου ασκησιολογίο <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Ομαδικές ασκήσεις τεχνικής <u>Ωρα: 17-20</u> *Εκτέλεσε μια καλή προπόνηση <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Προπόνηση πασαδορου
9 <u>Ωρα: 10-14</u> *Ο ρόλος του βοηθού προπονητή <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Ασκησιολογίο Μπλοκ <u>Ωρα: 17-20</u> *Επικοινωνιακή κριτική(Feedback) <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Ασκησιολογίο Άμυνας	10 ΡΕΠΟ	11 <u>Ωρα: 14-18</u> *Τακτική πλευρά του παιχνιδιού <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Σέρβις Υποδοχή Σέρβις/υποδοχή <u>*Ερωτήσεις</u> <u>/Απαντήσεις (Q&A)</u>	12 ΡΕΠΟ	13 <u>Ωρα: 14-18</u> *Στατιστική (που βοηθάει και πως να την χρησιμοποιούμε) <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Ασκήσεις Επίθεσης/ Κόντρα επίθεση <u>*Ερωτήσεις</u> <u>/Απαντήσεις (Q&A)</u>	14 <u>Ωρα: 14-18</u> *Εκγύμναση /ενδυνάμωση <u>*ΠΡΑΚΤΙΚΗ</u> Ασκησιολογίο με συνθήκες παιχνιδιού <u>*Ερωτήσεις</u> <u>/Απαντήσεις (Q&A)</u>	15 <u>Ωρα: 10-12</u> *Κλείσιμο του σεμιναρίου