**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

**26 & 27 ΜΑΙΟΥ 2018**

 **ΣΑΒΒΑΤΟ 26 ΜΑΙΟΥ 2018**

**08:30 – 10:00 *ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΥΛΙΚΟΥ***

10:00 – 14:15 Α΄ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

10:00 – 10:45 ***Κατανομή επιβαρύνσεων στον ετήσιο προπονητικό κύκλο***

 **Νεκτάριος Πανταζής, πρώην βοηθός προπονητή Εθνικής ποδοσφαίρου**

10:45 – 12:00 ***Κατανομή προπονητικών στόχων στον ετήσιο προπονητικό κύκλο***

 ***Η οπτική του προπονητή***

 **Σάββας Παντελίδης, Προπονητής UEFA PRO**

**12:00 – 12:10 Διάλειμμα**

**12:10 – 13:20 *Κατανομή επιβαρύνσεων και προπονητικών στόχων στον εβδομαδιαίο***

 ***προπονητικό κύκλο.***

**Γιάννης Χριστόπουλος, Προπονητής UEFA PRO**

**13:20 – 13:45 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ Α’ ΘΕΜΑΤΙΚΗ**

**13:45 – 14:00 *CELEBRITY TIME***

**14:00 – 15:15 ΔΙΑΚΟΠΗ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ**

 **15:15 – 19:00** Β΄ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

**15:15 – 16:20 *Η οργάνωση και λειτουργία των Ακαδημιών του AJAX***

 **Corne Groenendijk, υπεύθυνος ακαδημιών Ajax**

**16:20 – 17:20 *Η προθέρμανση στην προπόνηση και στον αγώνα ποδοσφαίρου***

**Seba Baskon, Γυμναστής ΑΕΚ**

**17:20 – 17:30 Διάλειμμα**

**17:30 – 18:15 *Η σημασία κατοχής στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Χώρος, χρόνος και είδος***

 ***επιθετικής ανάπτυξης.***

**Μιχάλης Μητροτάσιος, Λέκτορας ΣΕΦΑΑ Αθηνών**

**18:15 – 18:45 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ Β’ ΘΕΜΑΤΙΚΗ**

**18:45 – 19:00 *CELEBRITY TIME***

**19:00 ΔΕΙΠΝΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ, ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ**

 **ΛΗΞΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ 1ΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΜΑΙΟΥ 2018**

**09:00 – 10:00** **ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΒΟΥΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ**

**10:00 – 14:00 Γ΄ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

**10:00 – 11:15** ***Μεθοδολογία προπόνησης τεχνικής – φυσικής κατάστασης***

 ***Αρχή προοδευτικότητας, Ρεαλισμός, Συγχρονισμός, Πολυπλοκότητα***

 **Ελευθεριάδης Θοδωρής, Ομοσπονδιακός Εθνικής Ελπίδων**

**11:15 – 11:50** ***Η διατροφή ως παράγοντας μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης***

 **Ελίνα Αρβανιτίδου, HUMAN PERFORMANCE LAB**

**11:50 – 12:00 Διάλειμμα**

**12:00 – 12:30 *Λειτουργική προπόνηση στο γυμναστήριο***

**Τσονάκας Γιώργος, Γυμναστής αποκατάστασης ΠΑΕ ΠΑΟΚ**

**12:30 – 13:00 *Λειτουργική προπόνηση στο γήπεδο***

**Τσονάκας Γιώργος, Γυμναστής αποκατάστασης ΠΑΕ ΠΑΟΚ**

**13:00 – 13:30 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ Γ’ ΘΕΜΑΤΙΚΗ**

**13:30 – 14:00 *CELEBRITY TIME***

**14:00 – 15:00 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ**

**15:00 – 18:00** **Δ΄ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

**15:00 – 15:30 *Νευρομυική συναρμογή στη ποδοσφαιρική προπόνηση***

 **Ρούσσης Σωτήρης, γυμναστής ΠΑΕ ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ**

**15:30 – 16:00 *Δημιουργία προγράμματος πρόληψης για τους οπίσθιους μηριαίους***

**Γιάννης Κωτσής , υπεύθυνος Αθλητικής Απόδοσης της ΠΑΕ AEK**

**16:00 – 16:30 *Δημιουργία προγράμματος πρόληψης για ρήξη πρόσθιου χιαστού***

**Μηλιώνης Γιώργος, FIFA 11+ INSTRUCTOR**

**16:30 -16:40 Διάλειμμα**

**16:40 –17:30 *Το πλάνο του αγώνα και η ψυχολογική προετοιμασία της ομάδας.***

 **Σάκης Τσιώλης, Προπονητής UEFA PRO.**

**17:30 –17:45 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ Δ’ ΘΕΜΑΤΙΚΗ**

**17:45 – 18:00 *CELEBRITY TIME***

**18:00 ΛΗΞΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

 **ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΩΝ ΔΙΠΛΩΜΑΤΩΝ**