



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Προγράμματα ατομικής προπόνησης Μπάσκετ για φοιτητές και φοιτήτριες

Το Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο του ΔΙ.ΠΑ.Ε προσφέρει, από τη Δευτέρα ως την Παρασκευή ατομικές προπονήσεις για φοιτητές/τριες που έχουν ολοκληρωμένη εγγραφή στο ΠΓ, στο άθλημα του μπάσκετ.

Με έμφαση στην ατομική βελτίωση και στην ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων με τη χρήση σύγχρονων μεθόδων εκγύμνασης.

Βασικοί Τομείς της Προπόνησης:



Χειρισμός Μπάλας (Ball Handling)



Τεχνική Σουτ



Κίνηση Ποδιών (Footwork)



Τελειώματα (Finishing)

*Ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες ή και την προτίμηση του ενδιαφερόμενου/νης



REGISTER NOW

Την ευθύνη των προπονήσεων έχει ο κ. Μπαλλογιάννης Γεώργιος, Τμήμα Αθλητισμού και Πολιτισμού του ΔΙ.ΠΑ.Ε., Προπονητής Καλαθοσφαίρισης

Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής σχετικά με την κατάρτιση του προγράμματος προπονήσεων και την διαθεσιμότητα, καλέστε στο τηλ.: 2310013496 ή στείλτε μήνυμα: gym@ihu.gr, ballogiannis@ihu.gr

Φόρμα εγγραφής στο ΠΓ:
<https://www.ihu.gr/monades/athlitismos-gymnastirio#apply>
Εκ μέρους του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου

