



ΕΝΩΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ  
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ  
(Ε.Κ.Α.Σ.Α.Μ.Α.Θ.)  
ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 44 – 69100 ΚΟΜΟΤΗΝΗ  
ΤΗΛ. 2531035766 & 2531027466

Site:[http:// www.ekasamath.gr](http://www.ekasamath.gr)  
[http:// www.ekasamath.gr](http://www.ekasamath.gr)  
e-mail : [ekasamat@otenet.gr](mailto:ekasamat@otenet.gr)  
[info@ekasamath.gr](mailto:info@ekasamath.gr)

Ημερομηνία 06/03/2023

## **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ:**

### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΓΕΝΝΗΜΕΝΩΝ ΤΑ ΕΤΗ 2007 ΕΩΣ 2010**

Σε συνέχεια του Αναπτυξιακού Προγράμματος Κοριτσιών της ΕΟΚ θα πραγματοποιηθούν προπονήσεις από τον Προπονητή του Αναπτυξιακού Κοριτσιών κ. Παπαδημητρίου Κώστα, για κορίτσια (γεν. 2007 – 2008 και 2009 – 2010) .

Παρακαλούνται οι προπονητές των σωματείων να επιλέξουν και να ενημερώσουν τις αθλήτριες που θα λάβουν μέρος στις προπονήσεις επιλογής, που κατά τη γνώμη τους μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του προγράμματος.

Οι προπονήσεις που θα πραγματοποιηθούν είναι:

#### **ΔΕΥΤΕΡΑ 13/03/2023 Κλειστό Γυμναστήριο ΔΑΚ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ**

16:30 – 18:00 (αθλήτριες γενν. 2009 – 2010)

#### **ΔΕΥΤΕΡΑ 13/03/2023 Κλειστό Γυμναστήριο ΔΑΚ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ**

18:00 – 19:30 (αθλήτριες γενν. 2007 – 2008)

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή των αθλητριών στην προπόνηση είναι η κάρτα υγείας θεωρημένη από καρδιολόγο, η οποία θα παραδοθεί στον υπεύθυνο της προπόνησης.