



*uno sport per la vita*

CENTRO SPORTIVO ITALIANO  
COMITATO di LEGNAGO  
Via Casette 30, legnago  
Tel./fax 0442/28455  
e-mail [csilegnago.formazine@gmail.com](mailto:csilegnago.formazine@gmail.com)  
sito: [www.csilegnago.com](http://www.csilegnago.com)

*propone:*

## **CORSO di FORMAZIONE BASE per ALLENATORI PALLAVOLO GIOVANILE**

Il corso si propone di formare la base del gioco della pallavolo e di trasmettere conoscenze e strategie del suo mondo.

### **Obiettivi del corso:**

- sviluppo tematiche commesse al mondo del minivolley e della pallavolo giovanile (under16)
- acquisizione dei fondamentali della pallavolo
- introduzione degli schemi base del gioco

### **struttura del corso:**

il corso è strutturato in 4 incontri da 2, 30'ore ciascuno per un totale di 10ore di formazione.

Gli incontri affronteranno i temi:

1. presentazione del corso
2. capacità motorie, preparazione fisica e infortuni
3. periodizzazione degli allenamenti, schemi base e i fondamentali

### **metodologia didattica:**

- didattica d'aula per lezioni teoriche
- didattica interattiva per attività in cui i partecipanti hanno un ruolo attivo ed interattivo tra loro e col docente
- possibilità di esercitarsi nelle attività pratiche/tecniche
- role- playng
- simulazione di un allenamento con argomento specifico

per questo motivo i corsisti sono pregati di presentarsi in abbigliamento sportivo perché in ogni lezione sono previste esercitazioni pratiche.

**Metodo di verifica** dell'apprendimento che documenta la conoscenza acquisita:

- ✓ somministrazione di un questionario

**verifica della qualità percepita:**

- ✓ somministrazione della scheda di valutazione/gradimento

**consegna:**

- ❖ **consegna dell'attestato di formazione base per allenatori pallavolo**
- ❖ Consegna del libretto personale (bud pass)

**Partecipanti**

Il corso sarà attivato con un numero minimo di 10 iscritti

**Sede del corso:**

il corso si terrà presso la palestra, seguirà comunicazione

**costo ed iscrizioni**

costo di euro 25,00.

Iscrizioni, compilando il modulo presente sul sito web del CSI, inviarle a:

[csilegnago.formazione@gmail.com](mailto:csilegnago.formazione@gmail.com)