

VOLLEY

QUANDO: martedì e giovedì

DOVE: Palestra Pozzo

ISTRUTTORE: Luca Cristofaro

<p>VOLLEY BEGINNER</p> <p>Orario: 18.30-19.45</p> <p>DESCRIZIONE</p> <p>Il corso prevede di stimolare le capacità di giocare in squadra mista. Si tratta di un corso NON AGONISTICO in cui vengono svolte esercitazioni per apprendere o affinare la tecnica dei fondamentali della pallavolo e per disputare qualche partita durante le lezioni.</p> <p>OBIETTIVI: il corsista sarà in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● conoscere le dimensioni del campo di gioco, la sua suddivisione in zone e la posizione di base dei giocatori in campo. ● imparare e/o migliorare i fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, schiacciata, muro e battuta. ● applicare durante la fase di gioco quanto appreso <p>ATTREZZATURE UTILIZZATE: quelle tipiche della disciplina</p>	<p>VOLLEY ADVANCED</p> <p>Orario: 19.45-21.00</p> <p>DESCRIZIONE</p> <p>Il corso di volley advanced è strettamente riservato a persone che abbiano già avuto almeno un anno di esperienza come giocatore-giocatrice a livello AGONISTICO.</p> <p>Si tratta di un corso NON AGONISTICO in cui vengono svolte delle esercitazioni per affinare/migliorare la tecnica dei corsisti e per disputare qualche partita durante le lezioni.</p> <p>Non si faranno lezioni esclusivamente tecniche teoriche sui fondamentali (bagher, palleggio, ricezione, attacco e muro) ma si lavorerà principalmente per incrementare le prestazioni dei corsisti sulle tecniche già precedentemente acquisite.</p> <p>La maggior parte del lavoro si svilupperà sul gioco seguendo gli schemi tipici della pallavolo.</p> <p>OBIETTIVI</p>
---	---

IMPEGNO RICHIESTO: medio	<ul style="list-style-type: none">• Apprendere nuovi schemi di gioco• Aumentare la confidenza con i movimenti richiesti in campo <p>ATTREZZATURE UTILIZZATE: quelle tipiche della disciplina</p> <p>IMPEGNO RICHIESTO: medio-alto</p>
---------------------------------	--