

VOLLEY

QUANDO: martedì e giovedì

DOVE: Palestra Rosmini

ISTRUTTORE: FOSSI CHRISTIAN

| | |
|--|---|
| <p>VOLLEY BEGINNER</p> <p>Orario: 19.00-20.15</p> <p>DESCRIZIONE</p> <p>Questo corso ha come scopo l'avvicinamento alla pratica della pallavolo e il miglioramento dei primi fondamentali base per poterla praticare nel modo più divertente possibile. Attraverso esercitazioni tecniche-tattiche il corsista avrà modo di migliorare il proprio gioco e la conoscenza della disciplina con esercizi e progressioni didattiche.</p> <p>Il corso presenterà questa cadenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Riscaldamento ● Parte centrale (esercitazioni tecniche dei fondamentali) ● Parte finale di gioco ● Defaticamento <p>OBIETTIVI</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Migliorare i fondamentali come palleggio, bagher e servizio ● Apprendere nuove situazioni di gioco ● Conoscere il regolamento | <p>VOLLEY ADVANCED</p> <p>Orario: 20.15-21.30</p> <p>DESCRIZIONE</p> <p>Il corso di volley advanced è riservato a persone che abbiano già avuto esperienza come giocatore-giocatrice a livello AGONISTICO.</p> <p>Si tratta di un corso in cui vengono svolte delle esercitazioni per affinare/migliorare la tecnica dei corsisti e per disputare delle partite 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> <ul style="list-style-type: none"> ● Apprendere nuovi schemi di gioco ● Aumentare la confidenza con i movimenti richiesti in campo durante le rotazioni |
|--|---|

- Aumentare la confidenza con i movimenti richiesti in campo

ATTREZZATURE UTILIZZATE: quelle tipiche della disciplina

IMPEGNO RICHIESTO: medio

- Apprendere le varie tipologie di attacco e il relativo posizionamento in campo nelle azioni di difesa

ATTREZZATURE UTILIZZATE: quelle tipiche della disciplina

IMPEGNO RICHIESTO: medio-alto