

**VOLLEY ADV**

**QUANDO:** martedì e giovedì

**Orario:** 20.30-21.45

**DOVE:** Palestra Pozzo

**ISTRUTTORE:** Luca Cristofaro

**DESCRIZIONE**

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.

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.

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.

La maggior parte del lavoro si svilupperà sul gioco seguendo gli schemi tipici della pallavolo.

**OBIETTIVI**

- Apprendere nuovi schemi di gioco
- Aumentare la confidenza con i movimenti richiesti in campo

**ATTREZZATURE UTILIZZATE:** quelle tipiche della disciplina

**IMPEGNO RICHIESTO:** medio-alto