

VOLLEY BEGINNER

QUANDO: martedì e giovedì

Orario: 19.00-20.15

DOVE: Palestra Rosmini Rossa

ISTRUTTORE: Luca Cristofaro

DESCRIZIONE

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.

OBIETTIVI: il corsista sarà in grado di:

- 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

ATTREZZATURE UTILIZZATE: quelle tipiche della disciplina

IMPEGNO RICHIESTO: medio