

VOLLEY

QUANDO: lunedì e mercoledì

DOVE: Palestra Pozzo

ISTRUTTORE: Marco Stolfi

VOLLEY BEGINNER Orario lunedì 20.00-21.15 Orario mercoledì 19.00-20.15 DESCRIZIONE 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. Il corso presenterà questa cadenza: • Riscaldamento • Parte centrale (esercitazioni tecniche dei fondamentali) • Parte finale di gioco • Defaticamento OBIETTIVI • Migliorare i fondamentali come palleggio, bagher e servizio • Apprendere nuove situazioni di gioco	VOLLEY ADVANCED Orario lunedì 21.15-22.30 Orario mercoledì 20.15-21.30 DESCRIZIONE Il corso di volley advanced è riservato a persone che abbiano già avuto esperienza come giocatore-giocatrice a livello AGONISTICO. 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. 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
---	---

• Conoscere il regolamento • Aumentare la confidenza con i movimenti richiesti in campo ATTREZZATURE UTILIZZATE: quelle tipiche della disciplina IMPEGNO RICHIESTO: medio	• Aumentare la confidenza con i movimenti richiesti in campo durante le rotazioni • 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
---	--