

VOLLEY**QUANDO:** martedì e giovedì**DOVE:** Palestra Pozzo**ISTRUTTORE:** FOSSI CHRISTIAN

VOLLEY BEGINNER	VOLLEY ADVANCED
Orario: 18.00-19.15	Orario: 19.15-20.30
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	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 • Migliorare i fondamentali come palleggio, bagher e servizio • Apprendere nuove situazioni di gioco • Conoscere il regolamento	OBIETTIVI • 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
--	--