



PROGRAMMA DI MASSIMA CORSO ALLENATORE BASE PALLAVOLO US ACLI ROMA

Il seguente programma potrebbe, a causa della situazione pandemica, subire modifiche nel corso dei prossimi mesi

MODULO 1 (3 ore) – a distanza

Apertura corso e presentazioni

Cenni di anatomia umana

Cenni di fisiologia umana

Domande

MODULO 2 (3 ore) – a distanza

L'allenamento

Metodologia dell'allenamento

Aspetti psicologici e dinamiche di gruppo

Domande

MODULO 3 (4 ore) – a distanza

Il gioco: dal gioco polivalente aspecifico alla pallavolo strutturata

I fondamentali individuali : paleggio-bagher-battuta

I fondamentali individuali: schiacciata. muro

Domande

MODULO 4 (5 ore) – a distanza

I fondamentali di squadra : ricezione

I fondamentali di squadra : difesa

Domande

MODULO 5 (in palestra – 4 ore)

Didattica dei fondamentali individuali

Esercitazione su Fondamentali individuali

Domande

MODULO 6 (In palestra – 4 ore)

Didattica dei Fondamentali di squadra

Esercitazione su Fondamentali di squadra

Domande

MODULO 7 (in palestra – 3 ore)

Come Strutturare un allenamento

Differenze fra gruppi di target differenti

Domande

MODULO 8 (in palestra – 3 ore)

Sessione pratica strutturazione di un allenamento

Esercitazione interattiva

Domande

MODULO 9 (in palestra – 3 ore)

Regole e arbitraggio

La gara protocollo covid

MODULO 10 (1 ora e 30 minuti)

Test di valutazione

Conclusioni

**La Commissione Tecnica Pallavolo
UsAcli di Roma**