



CORSO PER ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DEL SETTORE GIOVANILE

20.05.2018

MOSSA - GORIZIA

PROGRAMMA DEL CORSO

ORE 9.00: Accredito corsisti

ORE 9.30: Inizio attività

Introduzione e Presentazione del progetto PFP e l'attività "Train. Share. Passion."

ORE 10.00: ATTIVITA' TEORICA

-Importanza del Settore Giovanile e il Tecnico che ci lavora

-La programmazione di una stagione: dal microciclo all'organizzazione dell'allenamento in base alle categorie

-Allenare, crescere e strutturare dal punto di vista fisico il giovane atleta

-I test fisici: quali fare, come farli e come utilizzarli per la crescita del pallavolista

-Prevenzione e Potenziamento: da dove iniziare, quali esercizi fare e quali attrezzi utilizzare.

-Le progressioni didattiche: dal semplice al difficile

ORE 13.00: PAUSA

ORE 14.30: ATTIVITA' PRATICA

Programmazione e organizzazione della seduta fisica in campo

-Analizzare e sviluppare il giusto lavoro fisico per l'atleta

-Saper fare e saper far fare: relazione tra tecnico e atleta

-Correzione degli errori nei principali esercizi

(Squat, Plank, Pulley)

-Programmare una seduta fisica in campo per le diverse categorie

-la forza nel settore giovanile: l'utilizzo dei pesi e di piccoli attrezzi per l'allenamento fisico

-Imparare a sfruttare la fantasia del tecnico l'attrezzatura che ha a disposizione

-Potenziamento e Prevenzione: dagli elastici alla propriocezione

ORE 17.30: CONCLUSIONI e MOMENTO di CONFRONTO

ORE 18.00: FINE ATTIVITA'

"Un corso nuovo, **interamente incentrato sul settore giovanile**, tassello importante per una società che vuole crescere e far crescere i propri atleti nel modo giusto, creando dei giocatori di Pallavolo.

8 ore con l'obiettivo di condividere, trasmettere e discutere su quelli che sono i metodi di allenamento per il Settore Giovanile."

RELATORI

Alessandro Beltrami - Tecnico Serie A

Marco Sesia - Prep. Fisico Serie A

Alessandro Contadin - Prep. Fisico Serie A

ISCRIZIONI

APERTURA ISCRIZIONI

12.02.2018

PREZZO

70€

Corso + Chiavetta USB con Slide

SOCIETA' OSPITANTE



PALLAVOLO MOSSA

Via dello Sport 1 Mossa (Gorizia)



SEGRETERIA **PFP**
+39 324 868 7153

www.preparazionefisicapallavolo.it