



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

**Comitato Regionale Ligure**

Viale Padre Santo 1- 16122 Genova

**[crliguria@federnuoto.it](mailto:crliguria@federnuoto.it)**

010511571 Telefax 0105221776

Genova 20 marzo 2017

Prot.ST            cn

Ai Tecnici Interessati  
Alle Società Affiliate  
Ai Delegati Provinciali  
Alla FIN S.I.T.  
Ai CR della FIN

Il Comitato Regionale Ligure della FIN indice ed organizza un

**Corso per Istruttore Specialistico di Pallanuoto**

Le iscrizioni dovranno pervenire al Comitato Regionale Ligure della FIN entro il 1 Maggio 2017 tramite mail [crliguria@federnuoto.it](mailto:crliguria@federnuoto.it) o per fax 0105221776 con la seguente documentazione:

- Domanda di Iscrizione

-Copia della Tessera Istruttore Base (ex 2 livello) vidimata per la stagione agonistica 2016-2017

-Versamento della quota di € 150 (centocinquanta ) tramite conto corrente postale n°10295996 intestato a FIN CR Ligure o bonifico bancario IT41Y0100503309000000000701

Il Corso è propedeutico e obbligatorio per l'iscrizione ai Corsi Allenatore di Pallanuoto e consente al tecnico di guidare la panchina nella categoria Under13.

Il Corso di svolgeràà **Domenica 7 maggio 2017** a Genova presso l'Impianto Polisportivo Lago Figoj Giardini Unicef ,1-16161 Genova.

-----  
**Domanda di partecipazione al Corso Istruttore Specialistico di Pallanuoto  
Genova il 7 Maggio 2017**

Cognome .....Nome .....

Nato a .....prov. .... il .....

Residente .....Via .....CAP .....

Tel.....Cell.....e.mail .....

Professione .....Titolo Studio .....

Firma ..... Data .....



## Corso per Istruttore Specialistico di Pallanuoto

7 Maggio 2017

**Impianto Polisportivo Lago Figoi**

### **Programma del corso**

- ORE 9,00-11.00 INTRODUZIONE ALLA PALLANUOTO Franco Falcone**  
Lo svolgimento del gioco azioni di attacco e difesa, il gioco con il centroboa, i vari ruoli, la controfuga, il pressing e la zona(principi generali),uomo in più e uomo in meno.  
I regolamenti:i falli semplici e falli gravi, rigori, i due metri, comportamento consentiti, simulazioni.  
Le categorie:aquagoal,esordienti,ragazzi,allievi ed juniores  
L'arbitraggio:i gesti, il ruolo l'interpretazione del ruolo.  
Selezione (cenni)  
Specializzazione (cenni)
- ORE 11.00-13.00 I FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA Alberto Bodrato**  
Fondamentali Individuali  
Fondamentali di Squadra  
Specializzazione dei Ruoli  
Combinazione dei Movimenti  
Principi dell'allenamento della Categoria Esordienti  
Costruzione di un allenamento per la categoria esordienti
- ORE 14.00-16.00 Lezione Pratica:  
I FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA Renzo Zonari**  
Esercizi Pratici: prove dirette, osservazione di gruppi di giovani al lavoro  
La conduzione di un gruppo:la disciplina, organizzazione di gruppo, ordinativi uso della gestualità
- ORE 16.00-18.00 Lezione pratica:  
FORME DI ALLENAMENTO COMBINATO Piero Ivaldi  
PER LO SVILUPPO DELLE ABILITA' E L'ACQUISIZIONE DI  
CAPACITA'**  
Allenamento della resistenza in verticale  
Allenamento delle capacità coordinative con la palla  
Allenamento della coordinazione oculo-manuale  
Esercizi di opposizione per l'abitudine al contrasto

Il Presidente  
**Silvio Todiere**

