



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Comitato Regionale Ligure

Viale Padre Santo 1- 16122 Genova

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 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 IT41Y010050330900000000701

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 Figoi Giardini Unicef ,1-16161 Genova.

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

CognomeNome

Nato aprov. il

ResidenteViaCAP

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

ProfessioneTitolo 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

