****

**(CORSO ALLENATORI di PALLAVOLO - CSI Lecco - 1° LIVELLO 2019/2020)**

***Il corso si svolge nella Palestra di Sirone (via Molteni) e nella sala del vicino Oratorio***

**Docenti del corso: Prof.ssa Lara Festini – Dott. Damiano Manzoni – Don Andrea Mellera – Stefano Brusadelli**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LEZIONE** | **DATA** | **ARGOMENTO** | **LUOGO** |
| **1 – 20.30-22.30** | Martedì 22/10/2019 | Teoria e Metodologia: le caratteristiche della pallavolo e la pianificazione dell’allenamento. | Sala |
| **2– 20.30-22.30** | Martedì 05/11/2019 | Le capacità motorie e il riscaldamento. | Palestra |
| **3– 20.30-22.30** | Martedì 19/11/2019 | Tecnica e didattica del palleggio (parte prima). | Palestra |
| **4– 20.30-22.30** | Martedì 03/12/2019 | Tecnica e didattica del palleggio (parte seconda). | Palestra |
| **5– 20.30-22.30** | Mercoledì 11/12/2019 | L’allenatore/educatore nel CSI | Sala |
| **6– 20.30-22.30** | Martedì 14/01/2020 | Tecnica e didattica del bagher. | Palestra |
| **7– 20.30-22.30** | Martedì 28/01/2020 | Tecnica e didattica della battuta e della ricezione. | Palestra |
| **8– 20.30-22.30** | Martedì 04/02/2020 | Il rapporto allenatore – squadra | Sala |
| **9– 20.30-22.30** | Martedì 18/02/2020 | Tecnica e didattica dell’attacco. | Palestra |
| **10– 20.30-22.30** | Martedì 03/03/2020 | Il regolamento – l’arbitro e l’allenatore | Sala |
| **11– 20.30-22.30** | Martedì 10/03/2020 | Tecnica e didattica del muro e del bagher di difesa. | Palestra |
| **12– 20.30-22.30** | Martedì24 o 31/03/2020 | ESAME FINALE*(Prova scritta e breve lezione conclusiva)* | Sala |

* **Al superamento dell’esame verrà rilasciato attestato di 1° livello – assenze ammesse: massimo 2**
* **Portare SEMPRE CARTA E PENNA per prendere appunti e ABBIGLIAMENTO IDONEO per svolgere le parti pratiche in palestra.**
* **Quota di iscrizione: € 70,00 che sarà addebitata alla Società di appartenenza**
* **Scadenza iscrizioni: Venerdì 18 ottobre 2019**
* **Iscrizioni on-line tramite il link:** [**https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/7291/a1acff3132761398568f2e4307119e3b**](https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/7291/a1acff3132761398568f2e4307119e3b)
* **Per info: cell. 393.9927900 – mail:** **formazione@csi.lecco.it**

 *Carlo Isacchi –* coordinatore della formazione *Ennio Airoldi –* Presidente Provinciale