

## **CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI PALLANUOTO**

**Padova - 28/29 Marzo 2020**  
**c/o Centro Sportivo PLEBISCITO**  
**Via Geremia 2/2 - Padova**

### **Programma del corso**

#### **Sabato 28 Marzo 2020**

**Ore 14.15 Accredito**

**Ore 14.30 - 14.45 Presentazione del corso**

**Ore 14.45 - 15.30 Aspetti fisio-metabolici Area Biofisiologica (Relatore: Andrea Brossa)**

- Le capacità condizionali nella pallanuoto
- Forza, resistenza, velocità nel giovane pallanuotista

**Ore 15.30 - 16.15 Introduzione alle Regole della Pallanuoto Area Tecnica (Relatore: Dante Saeli)**  
**- I regolamenti:**

Durata del gioco, time-out, tiro libero, falli semplici, falli gravi, i 2 mt, comportamenti consentiti

**Ore 16.15 - 16.30 Pausa**

**Ore 16.30 - 17.15 Introduzione alle Regole della Pallanuoto Area Tecnica (Relatore: Dante Saeli)**  
**- Arbitraggio:**

I gesti, il ruolo e la sua interpretazione, la Giuria e le sue figure (cronometrista, segreteria)

**Ore 17.15 - 18.00 La pallanuoto in corsia Area Psicopedagogica (Relatore: Davide Meneghelli)**

- La migliore strutturazione degli schemi motori acquatici
- La migliore percezione dell'ambiente acquatico e del proprio corpo in acqua
- Aspetti organizzativi e gestionali

**Ore 18.00 - 18.15 Chiarimenti ed interventi**

#### **Domenica 29 Marzo 2020**

**Ore 09.00 - 09.45 I fondamentali nella pallanuoto Area Tecnica (Relatore: Andrea Fassina)**  
**- I fondamentali individuali:**

A cosa servono, loro classificazione:

- Fondamentali senza palla:** scivolamenti, spostamenti, gambe bicicletta, a trudgeon, nuotate a testa alta, nuotate laterali, a "dorso seduto", i cambi di direzione...
- Fondamentali con la palla:** controllo e presa del pallaone, trasporto della palla, i passaggi e i tiri verticali.
- Gli spostamenti combinati difensivi:** lo smarcamento, la posizione difensiva, intercettare la palla

**Ore 09.45 - 10.30 La pallanuoto in corsia Area Tecnica (Relatore: Enrico Cobalchin)**

- Aspetti organizzativi
- Situazioni di gioco, posizione del difensore in funzione della palla, della porta, dell'attaccante
- Tecniche di marcatura individuale e loro combinazione

**Ore 10.30 - 11.00 Intervallo**

**Ore 11.00 - 11.45 La pallanuoto in corsia Area Tecnica (Relatore: Andrea Fassina)**

- Esempi di esercitazioni

**Ore 11.45 - 12.30 Lezione pratica Area Tecnica (Relatore: Enrico Cobalchin)**

- L'allenamento di una squadra under 13

**Ore 12.30 - 13.00 Chiarimenti ed interventi**

**Ore 13.00 - 14.30 Pausa Pranzo**

**Ore 14.30 - 15.15 Le differenze numeriche Area Tecnica (Relatore: Enrico Cobalchin)**

- Analisi semplificata delle principali situazioni dal punto di vista dell'attacco e della difesa

**Ore 15.15 - 16.00 Le differenze numeriche Area Tecnica (Relatore: Andrea Fassina)**

- La situazione di superiorità numerica statica

**Ore 16.00 - 16.30 Chiarimenti ed interventi**

**Ore 16.30 - 17.00 Pausa**

**Ore 17.00 - 17.45 Situazione base di gioco: la difesa Area Tecnica (Relatore: Enrico Cobalchin)**

- Analisi delle principali difese: pressing, semizona 1 e 2

**Ore 17.45 - 18.30 Situazione base di gioco: l'attacco Area Tecnica (Relatore: Andrea Fassina)**

- Posizione dell'attaccante in funzione della situazione, della palla, del difensore

#### **Docenti del corso:**

- Dante Saeli (Presidente G.U.G. Veneto e Responsabile formazioni Arbitri Pallanuoto)
- Andrea Brossa (Docente Regionale S.I.T. e Docente Nazionale in materia di antidoping)
- Andrea Fassina (Docente Regionale S.I.T. e Allenatore 2° liv. Pallanuoto)
- Enrico Cobalchin (Docente Regionale S.I.T. e Allenatore 2° liv. Pallanuoto)
- Davide Meneghelli (Docente Regionale S.I.T. e Psicologo)

#### **La qualifica minima per accedere al corso è quella di Istruttore di Base.**

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento minimo di 15 partecipanti.

**N.B.** I partecipanti dovranno munirsi di abbigliamento idoneo per frequentare lezioni pratiche in acqua.

**Costo di partecipazione:** € 150.00 - la quota dovrà essere versata con Carta di Credito o MAV, direttamente dal nuovo applicativo F.I.N. **entro e non oltre il 22 marzo 2020.**

Gli **attestati di partecipazione** potranno essere stampati dalla propria utenza del gestionale FEDERNUOTO.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare la Segreteria del C.R. Veneto al seguente numero: 0422/338230.

**La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori di Base**