

## **CORSO ISTRUTTORE PALLANUOTO**

Società C. S. PLEBISCITO A.S.D. - Padova 6 maggio 2017

### **Programma del corso**

**08.45 Accredito**

**09.00 - 09.15 Presentazione del corso**

**09.15 - 10.00 La Cultura dell'Acqua - Relatore: Antonella Beghetto**

**10.00 - 11.00 Introduzione alle Regole della Pallanuoto - Relatore: Dante Saeli**

#### Regolamenti:

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

#### Arbitraggio:

I gesti, il ruolo e la sua interpretazione, la Giuria e le sue figure (Cronometrista, Segreteria).

**11.00 - 11.45 Introduzione alla Pallanuoto - Relatore: Andrea Fassina**

#### Lo svolgimento del gioco:

Durata del gioco in base alle diverse categorie, i ruoli, le posizioni in acqua, lo schieramento.

#### Le categorie:

Le differenze tra le categorie Under 11-13-15-17-20 maschili e femminili, il campo gara, il pallone.

**11.45 - 12.00 Pausa**

**12.00 - 13.00 I fondamentali nella Pallanuoto - Relatore: Enrico Maria Cobalchin**

#### I fondamentali individuali:

A cosa servono, loro classificazione:

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

**13.00 - 14.30 Pausa pranzo**

**14.30 - 15.15 Lezione pratica - Relatore: Enrico Maria Cobalchin**

Visione di filmati: i fondamentali individuali.

**15.15 - 16.00 Il corso di pallanuoto - Relatore: Andrea Fassina**

Come strutturare un corso di Pallanuoto all'interno della Scuola Nuoto:

- a) Orari e giorni: spazio acqua e materiale necessario.
- b) Selezione dell'Istruttore/Allenatore: l'importanza della sua Figura.
- c) Selezione dell'Allievo: i requisiti, le potenzialità.
- d) Costruzione di un allenamento per le categorie Giovanili: Under 11 e/o 13.

**16.00 - 16.30 La conduzione di un Gruppo - Relatore: Enrico Maria Cobalchin**

a) Organizzazione di un lavoro: attivazione, esercitazioni tecniche, esercitazioni tattiche, la disciplina, l'atteggiamento.

**16.30 - 16.45 Pausa**

**16.45 - 18.00 Lezione pratica - Relatori: Cobalchin /Fassina**

Osservazione gruppi di lavoro e/o visione di una partita ufficiale di Pallanuoto: i fondamentali individuali e di squadra.

**18.00 - 18.30 Conclusioni - Relatori: Cobalchin/Fassina**

Analisi lezione pratica: video e/o visione della partita

**Docenti del corso:**

**Antonella Beghetto** – Coordinatore Regionale SIT e Docente Nazionale SIT

**Enrico Maria Cobalchin** - Docente Regionale S.I.T. e Allenatore II ° liv. Pallanuoto

**Andrea Fassina** - Docente Regionale S.I.T. e Allenatore II ° liv. Pallanuoto

**Dante Saeli** - Presidente G.U.G. Veneto e Responsabile formazioni Arbitri Pallanuoto