

## **CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI PALLANUOTO ONLINE**

**Comitato Regionale Veneto**  
**Sabato 15 Maggio 2021**

### Programma del corso

#### Sabato 15 Maggio 2021 Mattino

Ore 9.00 Appello e presentazione del corso

Ore 9.15 - 10.00 Aspetti fisio-metabolici **Area Biofisiologica** (Relatore: Andrea Brossa)

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

Ore 10.00 - 10.45 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 10.45 - 11.00 Pausa

Ore 11.00 - 11.45 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 11.45 - 12.30 La pallanuoto in corsia **Area Psicopedagogica** (Relatore: Davide Meneghelli)

- La migliore percezione dell'ambiente acquatico e del proprio corpo in acqua: il focus attentivo come risorsa fondamentale
- Aspetti organizzativi: gestione del gruppo e del singolo, il rispetto, le regole

#### Sabato 15 Maggio 2021 Pomeriggio

14.15 Appello

Ore 14.30 - 15.15 I fondamentali nella pallanuoto (Relatore: Fassina Andrea)

#### - 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 pallone, trasporto della palla, i passaggi e i tiri verticali
- Gli spostamenti combinati difensivi:** lo smarcamento, la posizione difensiva, intercettare la palla.

**Ore 15.15 - 16.00 La pallanuoto in corsia (Relatore: Fassina Andrea)**

- a) Aspetti organizzativi
- b) Situazioni di gioco, posizione del difensore in funzione della palla, della porta, dell'attaccante
- c) Tecniche di marcatura individuale e loro combinazione
- d) Esempi di esercitazioni.

**Ore 16.00 - 16.15 Intervallo**

**Ore 16.15 - 17.00 Le differenze numeriche (Relatore: Fassina Andrea)**

- Analisi semplificata delle principali situazioni dal punto di vista dell'attacco e della difesa
- La situazione di superiorità numerica statica

**Ore 17.00 - 17.45 Situazione base di gioco: l'attacco e la difesa (Relatore: Fassina Andrea)**

- Posizione dell'attaccante in funzione della situazione, della palla, del difensore
- Analisi delle principali difese: pressing, semizona 1 e 2

**Ore 17.45 - 18.30 Il corso di pallanuoto (Relatore: Fassina Andrea)**

Come strutturare un corso di pallanuoto all'interno della scuola nuoto:

- a) **Gli orari e giorni:** spazio acqua necessario, materiale
- b) **Selezione dell'allievo:** i requisiti, le potenzialità
- c) **Costruzione di un allenamento per le categorie giovanili:** under 11 e/o 13.

**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)
- Davide Meneghelli (Docente Regionale S.I.T. e Psicologo)

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

Il corso verrà organizzato al raggiungimento minimo di 15 partecipanti.

**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 venerdì 7 maggio 2021.**

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**