



CORSO PER ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DEL SETTORE GIOVANILE

Valutazione, didattica e esercitazioni pratiche sul campo.

Un corso Nuovo interamente incentrato sul settore giovanile, tassello importante per una società che vuole crescere e far crescere i propri atleti nel modo giusto, creando dei giocatori di Pallavolo.

8 ore con l'obiettivo di condividere, trasmettere e discutere su quelli che sono i metodi di allenamento per il Settore Giovanile.

Test fisici, organizzazione dell'allenamento fisico per fasce d'età e strutturazione della seduta fisica adatta ad ogni categoria del settore giovanile sono solo alcuni dei principali argomenti che lo Staff di Preparazione Fisica Pallavolo affronterà durante il corso.

Come in ogni corso di PFP ci sarà una parte pratica che si svolgerà con una squadra del settore giovanile messa a disposizione dalla società ospitante, in modo da metter subito in pratica quello che si è imparato.

Una caratteristica fondamentale in cui crede lo Staff di PFP è la condivisione di idee e allenamenti con il continuo scambio di opinioni tra corsista e relatore del corso. Pertanto, a fine giornata si allestirà una sorta di Tavola Rotonda per interagire direttamente con i partecipanti, per scambiare opinioni, allenamenti e progetti.

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato che certifica la partecipazione al corso.

La nostra certificazione rappresenta e dimostra la professionalità e la voglia di tenersi costantemente aggiornati da parte di un professionista del mondo dello sport.

PROGRAMMA DEL CORSO

ORE 9.00: Accredito corsisti

ORE 9.30: Inizio attività

Introduzione e Presentazione del progetto PFP e l'attività "Train. Share. Passion."

ORE 10.00: ATTIVITA' TEORICA

- Importanza del Settore Giovanile e il Tecnico che ci lavora
- La programmazione di una stagione: dal microciclo all'organizzazione dell'allenamento in base alle categorie
- Allenare, crescere e strutturare dal punto di vista fisico il giovane atleta
- I test fisici: quali fare, come farli e come utilizzarli per la crescita del pallavolista
- Prevenzione e Potenziamento: da dove iniziare, quali esercizi fare e quali attrezzi utilizzare.
- Le progressioni didattiche: dal semplice al difficile

ORE 13.00: PAUSA

ORE 14.30: ATTIVITA' PRATICA

- Programmazione e organizzazione della seduta fisica in campo
- Analizzare e sviluppare il giusto lavoro fisico per l'atleta
 - Saper fare e saper far fare: relazione tra tecnico e atleta
 - Correzione degli errori nei principali esercizi (Squat, Plank, Pulley)
 - Programmare una seduta fisica in campo per le diverse categorie
 - la forza nel settore giovanile: l'utilizzo dei pesi e di piccoli attrezzi per l'allenamento fisico
 - Imparare a sfruttare la fantasia del tecnico l'attrezzatura che ha a disposizione
 - Potenziamento e Prevenzione: dagli elastici alla propriocezione

ORE 17.30: CONCLUSIONI e MOMENTO di CONFRONTO

ORE 18.00: FINE ATTIVITA'

COSTO DEL CORSO

75 € CORSO DI FORMAZIONE + SLIDE DEL CORSO DI FORMAZIONE

ORGANIZZA IL CORSO NELLA TUA SOCIETÀ

Se puoi ospitare il corso all'interno della tua società in modo completamente gratuito, non esitare a contattare lo staff di Preparazione Fisica Pallavolo alla **mail: preparazionefisicapallavolo@gmail.com**



SEGRETERIA **PFP**
+39 324 868 7153

www.preparazionefisicapallavolo.it