



**CORSO DI ALLENATORE DI**

# **PALLACANESTRO**

**2011**

## **QUANDO**

**SABATO E DOMENICA  
26-27 MARZO 2011,**

**SABATO E DOMENICA  
09-10 APRILE 2011,**

**SABATO E DOMENICA  
21-22 MAGGIO 2011,**

## **DOVE**

PRESSO IL PALAZZETTO DELL'IMPIANTO  
**POLISPORTIVO CSI DI NONE**  
VIA FAUNASCO 25, NONE

LE LEZIONI SI SVOLGERANNO IN PALESTRA AL SABATO DALLE ORE 14.00 ALLE ORE 18.00, ALLA DOMENICA DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 13.00 E DALLE ORE 14.00 ALLE ORE 18.00

E' NECESSARIO CHE L'ABBIGLIAMENTO SIA CONSONO ALLA PRATICA SPORTIVA, MOLTE SARANNO LE PARTI PRATICHE ALLE QUALI I CORSISTI DOVRANNO PRENDERE PARTE ATTIVAMENTE.

## **TEORIA E PRATICA**

AL TERMINE DEL CORSO DI ALLENATORE I CORSISTI DOVRANNO SOSTENERE UN'ESAME CHE CONSISTE NELLA PRESENTAZIONE DI UNA TESINA ED UNA PARTE PRATICA CHE PREVEDE LA CONDUZIONE DI UN ALLENAMENTO.

**AD OGNI CORSISTA REGOLARMENTE ISCRITTO  
VERRÀ CONSEGNATO IL TESTO  
"LA NOSTRA PALLACANESTRO"  
ED UNA TUTA SPORTIVA DEL CSI.**

## **QUOTA**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER GLI ALLENATORI IN ATTIVITÀ PRESSO SOCIETÀ AFFILIATA AL CSI € 130,00, PER TUTTI GLI ALTRI € 180,00 (INCLUSA TESSERA ASSOCIATIVA)

**PER INFORMAZIONI:**

**WWW.CSI-TORINO.IT**  
**formazione@csi-torino.it**

## **PROGRAMMA**

**LA NOSTRA PALLACANESTRO - IL CSI**

IL REGOLAMENTO  
CODICE PER UNA COMUNICAZIONE PIÙ EFFICACE

LA PALLACANESTRO SPORT DI SQUADRA  
SPAZIO TEMPO E PERCEZIONE  
PERCHÈ LA PALLACANESTRO PER TUTTI

### **CIO' CHE CONTA**

IL RUOLO DELL'ALLENATORE

LE RELAZIONI

L'OSSERVAZIONE

LO SVILUPPO FISICO

TAPPE AUXOLOGICHE

CAPACITÀ COORDINATIVE

CAPACITÀ MOTORIE

CAPACITÀ CONDIZIONALI

MULTILATERALITÀ

DAI RIFLESSI ALLE ABILITÀ

SVILUPPO AFFETTIVO/EMOTIVO

L'APPRENDIMENTO/INSEGNAMENTO DELLA DISCIPLINA

IL GIOCATORE

L'ALLENATORE

### **LA PREPARAZIONE TECNICA**

USO DELLO SPAZIO E DEL TEMPO

IL RAPPORTO CON L'ATTREZZO

FONDAMENTALI INDIVIDUALI CON LA PALLA

GIOCARE INSIEME

1 VS.1 IN ATTACCO CON LA PALLA

1 VS.1 SENZA PALLA

LA DIFESA

L'ATTACCO

I BLOCCHI

IL CONTROPIEDE

LA ZONA

### **IDEE PER L'ALLENATORE/EDUCATORE**

UNA DIDATTICA PER PARTIRE

PRINCIPI METODOLOGICI PER ALLENARE

CRITERI GESTIONALI

LA PIANIFICAZIONE

L'ALLENAMENTO PER LA SALUTE

A COSA SI DEVE PRESTARE ATTENZIONE

QUALE FREQUENZA E QUALE DURATA

QUALE INTENSITÀ

**DOCENTE:**

**IVAN STRAMAZZO**