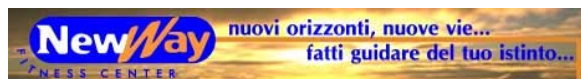


Gli sponsor:



# PALLANUOTO MILANO

## AVVIAMENTO ALLA PALLANUOTO STAGIONE 2008

PALLANUOTO MILANO - Società Sportiva affiliata alla Federazione Italiana Nuoto dal 1986 - Sede Sociale: Via Ciro Menotti, 2/A - Milano



Prima squadra



Squadra femminile



Squadre giovanili



Squadra master



PALLANUOTO MILANO 3

# PALLANUOTO MILANO - Avviamento alla Pallanuoto Stagione 2008

## **1. PREMESSA**

La Pallanuoto Milano A.S.D. organizza un corso di avviamento alla disciplina sportiva della Pallanuoto. Il corso è gratuito ed è rivolto a ragazzi e ragazze nati negli anni : 1995, 1996, 1997, 1998.

I requisiti minimi necessari per partecipare all'iniziativa sono:

- Aver frequentato un corso di nuoto base e/o conoscere almeno tre stili (libero, dorso e rana);
- Possedere una discreta acquaticità;
- Saper nuotare in acqua alta;

Si precisa che l'iniziativa non è indirizzata a ragazzi e ragazze che non sanno nuotare, ma è rivolta a candidati che vogliono accostarsi alla disciplina sportiva della pallanuoto partendo da una conoscenza di base delle tecniche natatorie.

Per verificare il livello di tali capacità dei piccoli candidati, verrà svolta una prova pratica (non è un esame), a seguito del quale verrà confermata o meno la possibilità di partecipare al corso, questo al fine di creare un gruppo di lavoro con capacità tecniche omogenee e rendere il più possibile utili le sedute di allenamento.

## **2. LE MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'**

L'attività verrà sviluppata con una serie di sedute tecniche e prove pratiche. Gli argomenti che verranno trattati sono:

- I. La Preparazione fisica;
- II. La Tecnica;
- III. I Ruoli;
- IV. Il Gioco;

### ***3. IL LUOGO E ORARI***

L'attività si svolgerà nella piscina del Centro Sportivo Saini di Via Corelli, il venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19.30 circa. Si richiede la presenza in vasca almeno 10 minuti prima.

### ***4. IL PERIODO DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'***

Il periodo di svolgimento dell'attività è indicativamente nel mese di maggio, come da calendario allegato. Si precisa che le date potranno, in caso di necessità, essere oggetto di modifica causa l'indisponibilità dell'impianto. Eventuali cambiamenti verranno comunicati con anticipo.

### ***5. LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA***

La struttura organizzativa è così composta da un Dirigente Responsabile, Mario Scalella (Vicepresidente), e da un Tecnico Responsabile, Paolo Campioni (contattabile dalle 19.00 alle 20.00 al cel. 348 7411739).

Breve profilo di Paolo Campioni:

**Attività agonistica**

- È nato a Milano il 7 marzo 1957;
- Ha iniziato l'attività negli allievi del Cus Milano dalle giovanili fino alla prima squadra in serie C Nazionale ;
- Dopo una breve parentesi nel Geas ha terminato la carriera in serie B nella Milano Pallanuoto '78 - Cus Milano;

**Attività di Istruttore:**

- Brevetto da assistente Bagnate;
- Brevetto secondo Livello Istruttore di Nuoto e Pallanuoto;
- Ha allenato le squadre Allievi e Juniores del Cus Milano;
- Fa parte dello staff tecnico che allena le squadre giovanili della Pallanuoto Milano.

**Attività professionale:**

- Responsabile di Impianto dei Centri Sportivi Milano Sport, Crespi, Giuriati, Ponzio.

## **6. ORGANIZZAZIONE**

Documentazione da presentare per ogni ragazzo/a prima dell'inizio dell'attività:

- Certificato medico;
- Modulo di tesseramento F.I.N. debitamente compilato;
- Modulo di consenso trattamento dei dati personali;
- Tre foto formato tessera con il volto dell'atleta per affiliazione alla FIN;

## **7. ABBIGLIAMENTO**

- Costume Nuoto;
- Ciabatte per doccia;
- Accappatoio o asciugamano grande;
- Cuffia;

<b>PALLANUOTO MILANO - avvio alla pallanuoto 2008 - Piscina Saini, Via Corelli - ore 18.00/19.30</b>										
<b>ARGOMENTI TRATTATE PROVE PRATICHE</b>	<b>Allenamento N.</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
	<b>Data</b>	02/05/2008	09/05/2008	16/05/2008	23/05/2008	30/05/2008	*	*	*	
	<b>tempi indicativi</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	minuti previsti
	<b>Selezione dei partecipanti</b>	<b>X</b>								
	<b>La Preparazione</b>									
	Lo Scioglimento a secco		X	X	X	X	X	X	X	15
	Il Riscaldamento		X	X	X	X	X	X	X	15
	<b>La Tecnica</b>									
	Il Nuoto: gli stili		X	X	X	X	X	X	X	15/30
	La Bicicletta e Pressione		X	X						15
	Il Palleggio e il Tiro				X					15
	Nuoto con la palla				X					15
	<b>I Ruoli</b>									
	Il Portiere					X				15
	Il Difensore Centrale					X				15
	Il Centro Boa					X				15
	Il Mancino						X			15
	Le Ali						X			15
	<b>Il Gioco</b>									
	Le Regole						X	X	X	15
	La Tattica: la zona e a uomo							X		15
	Soperiorità e Inferiorità Numerica							X		15
	Le Entrate								X	15
	La Partita								X	15
<p>N.B.: IL PROGRAMMA E' PURAMENTE INDICATIVO E MODIFICABILE DELL'ALLENATORE, CON SUO INSINDACABILE GIUDIZIO, IN FUNZIONE DEL GRADO DI APPRENDIMENTO DEL GRUPPO E DALLA DISPONIBILITA' DELLA PISCINA. EVENTUALI CAMBIAMENTI VERRANNO COMUNICATI DI VOLTA IN VOLTA. * LO SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI 5,6,7 E' IN FUNZIONE DELLA DISPONIBILITA' DELLA PISCINA</p>										