



## COMITATO PROVINCIALE DI VARESE

Via S. Francesco, 15 - 21100 Varese - TEL. 0332-239.126 - FAX 0332-240.538  
e-mail: postmaster@csivarese.it - sito internet: <http://www.csivarese.it>



Varese, 07 novembre 2011

agli aspiranti allenatori di Basket  
E.p.c. ai presidenti delle società di Basket  
ai responsabili di zona  
agli allenatori di Basket in carica  
presidenza nazionale  
presidenza regionale  
al responsabile della formazione regionale

### Oggetto: Corso allenatori di Basket 2011/2012

Carissimi,

Mi congratulo vivamente con quanti, iscrivendosi al corso per allenatori di pallacanestro, intendono mettere competenza tecnica e generosità educativa al servizio di tanti ragazzi e ragazze che frequentano la nostra Associazione.

Il corso si svolgerà presso la palestra della scuola elementare G. Pascoli (Viale Ippodromo Varese) e sarà tenuto dall'istruttore Alessandro Bernardi.

Vi raccomando di prendere accuratamente nota delle date, dell'orario e del luogo delle lezioni. Noterete che fanno parte integrale del calendario 3 "lezioni comuni".

Per gli allenatori in carica questi incontri hanno valore di aggiornamento.

Agli aspiranti allenatori è richiesta la somma di € 20 come contributo per materiale didattico.

La quota d'iscrizione sarà addebitata direttamente alla società di appartenenza. Eventuali cambiamenti sul calendario vi saranno comunicati tempestivamente.

In attesa di conoscervi personalmente vi saluto cordialmente

Il Responsabile della Formazione

Mimmo Serino

#### **N.B.:**

- **I partecipanti al corso sono invitati a compilare una dichiarazione di iscrizione (il modulo sarà consegnato in occasione della prima lezione) che permetterà loro di sedere in panchina per il corrente anno sportivo.**
- **Raccomando vivamente ai responsabili di zona di dare la massima diffusione del corso tra le società del loro territorio.**

Con l'occasione vi comunico che è stato programmato per "Refertisti" martedì 15 novembre 2011 presso la sede del Comitato in Via S. Francesco 15 in Varese dalle ore 20.45 alle ore 22.30. raccomando vivamente la presenza con l'obiettivo che ogni squadra possa avere uno o più refertisti ufficiali.

## CALENDARIO Allenatori Pallacanestro 2011/2012

Tutte le lezioni tecniche si svolgeranno di lunedì dalle ore 20.00 alle ore 22.00  
Presso la palestra della scuole elementare G. Pascoli di Viale Ippodromo Varese

<p><b>Lezione 1</b>  <b>Novembre</b>  <b>lunedì 28</b>  <b>ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> Presentazione del corso. La figura dell'Allenatore.  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>
<p><b>Lezione 2</b>  <b>Dicembre</b>  <b>lunedì 19</b>  <b>ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> Come organizzare un Allenamento  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>
<p><b>Lezione 3</b>  <b>Gennaio</b>  <b>lunedì 16</b>  <b>ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> Il Palleggio – Esercizi  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>
<p><b>Lezione 4</b>  <b>Genanio</b>  <b>lunedì 30</b>  <b>ore 20.30</b></p>	<p>presso la parrocchia Kolbe di Viale Aguggiari 144 - Varese (VA)  <b>LEZIONE COMUNE</b>  <b>ARGOMENTO:</b> La gestione del Gruppo e dei cambi durante la partita  <b>RELATORE:</b> Mattia Ramella (Psicologo)</p>
<p><b>Lezione 5</b>  <b>Febbraio</b>  <b>lunedì 20</b>  <b>ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> Il Passaggio – Esercizi di Palleggio+Passaggio  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>
<p><b>Lezione 6</b>  <b>Febbraio</b>  <b>lunedì 27</b>  <b>ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> Il Tiro – Esercizi di Palleggio+Passaggio+Tiro  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>
<p><b>Lezione 7</b>  <b>Marzo</b>  <b>Lunedì 12</b>  <b>ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> Il Contropiede e l'Attacco alla Zona - Esercizi  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>
<p><b>Lezione 8</b>  <b>Marzo</b>  <b>lunedì 26</b>  <b>Ore 20.30</b></p>	<p>presso la parrocchia Kolbe di Viale Aguggiari 144 - Varese (VA)  <b>LEZIONE COMUNE</b>  <b>ARGOMENTO:</b> Elementi di primo soccorso  <b>RELATORI:</b> Bruni Vittorio (masso-fisioterapista gallaratese) e Stefano Faletti</p>
<p><b>Lezione 9</b>  <b>Aprile</b>  <b>Sabato 14</b>  <b>ore 9.30</b></p>	<p>presso la parrocchia Kolbe di Viale Aguggiari 144 - Varese (VA)  <b>LEZIONE COMUNE</b>  <b>ARGOMENTO:</b> I meccanismi dell'apprendimento nel gesto sportivo  <b>RELATORE:</b> Andrea Serino (ricercatore in neuroscienze università di Bologna)</p>
<p><b>Lezione 10</b>  <b>Aprile</b>  <b>Lunedì 23</b>  <b>Ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> Difesa in sottonumero e Difesa a Zona - Esercizi  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>
<p><b>Lezione 11</b>  <b>Maggio</b>  <b>lunedì 14</b>  <b>ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> La Spaziatura e come Mantenere un Vantaggio - Esercizi  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>
<p><b>Lezione 12</b>  <b>Maggio</b>  <b>lunedì 21</b>  <b>ore 20.00</b></p>	<p><b>ARGOMENTO:</b> Esame di fine corso  <b>RELATORE:</b> Alessandro Bernardi</p>