



Comitato Regionale F.V.G.  
Commissione regionale C.N.A. - F.V.G.  
cna@friuli-venezia-giulia.fip.it

### **Corso Allenatore Regionale in Formazione (ARF – CNA24RFR005)**

**27-28-29 settembre e 4-5-6 ottobre 2024 (19.10.2024 Valutazione finale)**

**Palazzetto dello Sport via Manteghe 1 - 33080 Zoppola PN**

**Iscrizioni: 30 luglio - 8 agosto 2024**

### **Corso Allenatore Regionale in Formazione (ARF) 42 ore - € 340,00**

L'ammissione al Corso è consentita a tutti coloro che siano in possesso dei seguenti requisiti:

- aver compiuto il 18° anno di età alla data dell'iscrizione al corso;
- essere idonei fisicamente alla pratica sportiva agonistica della pallacanestro, condizione che deve essere certificata ai sensi delle vigenti disposizioni legislative con certificato medico d'idoneità fisica agonistica. È prevista deroga per i diversamente abili;
- aver versato la relativa quota di partecipazione utilizzando l'apposita funzione che sarà presente in myFip, a seguito dell'attivazione del corso (**numero dei partecipanti non < a 25 e non > di 30**).

N.B.: il certificato medico agonistico deve essere in originale (o in copia conforme) e valido anche per i mesi successivi allo svolgimento del corso, nei quali i tecnici dovranno essere designati per gli arbitraggi.

Il superamento del corso ed il conseguente rilascio della tessera C.N.A. consentono di allenare ed essere iscritti a referto in qualità di capo allenatore per il campionato di Divisione Regionale 2, Divisione Regionale 3, Divisione Regionale 4, Serie C Femminile, per qualsiasi squadra regionale senior partecipante al 1° campionato a libera partecipazione e nel solo girone promozionale dei campionati giovanili Silver.

Ven. 27 settembre ore 15.00 Mod. 1-2 (4 ore)

Sab. 28 settembre ore 9.00 Mod. 3-4 (4 ore)

Sab. 28 settembre ore 15.00 Mod. 5-6 (4 ore)

Dom. 29 settembre ore 8.00 Mod. 7-8-9 (6 ore)

Dom. 29 settembre ore 15 Mod. 10 (4 ore)

Ven. 4 ottobre ore 15.00 Mod. 11-12 (4 ore)

Sab. 5 ottobre ore 9.00 Mod. 13-14 (4 ore)

Sab. 5 ottobre ore 15.00 Mod. 15 (4 ore)

Dom. 6 ottobre ore 9.00 Mod. 16-17 (4 ore)

Sab. 19 ottobre ore 9.00 Valutazione finale (4 ore)

**Responsabile della Formazione CNA-FVG Coach Marzio Longhin** e-mail: [marziolonghin@yahoo.it](mailto:marziolonghin@yahoo.it)

Formatore – Marzio Longhin

Assistente formatore – Alberto Cautero

Direttore organizzativo – Alberto Ricobello

Moduli	Argomenti	Ore	Tipo
1	Il percorso formativo CNA	2	Aula
	Il Corso Allenatore Regionale in Formazione		
	Il gioco della Pallacanestro		
	Strumenti dell'allenatore		
	I ruoli della pallacanestro		
2	Metodologia dell'insegnamento sportivo (teoria)	2	
3	<b>Lezione integrata</b>	2	Palestra
	I fondamentali individuali senza palla		
	Metodologia (parte pratica)		
4	Il passaggio	2	
5	Il palleggio – le partenze	2	Palestra
6	Il tiro	2	
7	La preparazione fisica (parte teorica)	2	Aula
8	Le regole del gioco (parte teorica)	2	
9	Rilevamento statistico	2	
10	Sintesi e prove pratiche dei moduli 3, 4, 5, 6	4	Palestra
11	La preparazione fisica (parte pratica)	2	Palestra
12	I fondamentali in difesa	2	
13	<b>Lezione integrata</b>	2	Palestra
	Dall'1c0 all'1c1 in attacco e difesa		
	Il Regolamento (parte pratica)		
14	Dai fondamentali al gioco 5c5	2	
15	Sintesi e prove pratiche dei moduli 12, 13 e 14	4	Palestra
16	3x3	2	Palestra
17	Il Minibasket	2	
18	Valutazione finale	4	Palestra