

Tempo	Forma di test/contenuto	Cosa osserviamo
- 00:30 30'	Check-In <ul style="list-style-type: none"> Controllo delle presenze e dei dati, raccolta dei questionari Distribuzione dei numeri di gara, ripartizione dei gruppi 	Introduzione/Informazioni Distribuire <i>schede tecniche, schede aggiuntivi, foto e numeri!</i>
00:00 5'	Benvenuti	
00:05 15' Ciasc uno	<ul style="list-style-type: none"> Ogni gruppo con 1 allenatore in una metà campo; Scuola di corsa Ogni gruppo 1 metà campo / 1 allenatore <i>"Video" scuola di corso a /gruppo</i>	1. capacità tecno-motorie generali - modelli di movimento 1 allenatore fa la valutazione per gruppo! <i>Utilizzare il foglio aggiuntivo!</i>
00:20 65'	Test antropometrici e fisici: <ol style="list-style-type: none"> Altezza e peso (senza scarpe), altezza da seduti, ampiezza, altezza di sbraccio (con scarpe); Jump and reach; Addominali (<i>senza parete!</i>) Salto in lungo; Palla medica; 9-3-6-3-9; <i>Potenza d'attacco;</i> <i>Jump (muro)/ Load/ ecc.</i> 	2. Antropometria 3. Condizione fisica 1 allenatore fa la valutazione per stazione <i>Utilizzare la scheda tecnica!</i>
01:25 15' Ciasc uno	<ul style="list-style-type: none"> Ogni gruppo con 1 allenatore in una metà campo; Controllo palla specifico per la pallavolo Ogni gruppo 1 metà campo / 1 allenatore	4. capacità motorie generali - controllo della palla 1 allenatore fa la valutazione per suo gruppo! <i>Utilizzare il foglio aggiuntivo!</i>
01:40 45'	3 gruppi di 16 giocatori/giocatrici per campo 2 allenatori / campo Giocare senza specializzazione. Si giocano una o più varianti a seconda dell'abilità dei giocatori. <ul style="list-style-type: none"> 2 contro 2 (2, 4) - (8 squadre) Dimensioni del campo 14,0 x 7,0 metri 3 contro 3 (2,3,4) - (5+ squadre) Dimensioni del campo 14,0 x 7,0 metri 4 contro 4 (Palleggio 1, 5, 4, 2) - (4 squadre) Dimensioni del campo 14,0 x 7,0 metri 6 contro 6 (5-1) - (2+ squadre) Dimensioni del campo 18,0 x 9,0 metri 	5. Capacità di gioco 6. Comportamento sul campo Gli allenatori sono sparsi. Alcuni conducono, altri valutano. <i>Utilizzare il foglio aggiuntivo!</i>
02:25 5'	Chiusura e informazioni <ul style="list-style-type: none"> E poi? 	
02:30 20'	I risultati vengono inseriti dagli allenatori sulla scheda tecnica!	