

Tempo	Forma di test / Contenuto	Cosa osserviamo?
- 00:30 30'	Check-In <ul style="list-style-type: none"> Controllo di presenza, controllo dei dati, raccolta dei questionari, Distribuzione dei numeri di gara, ripartizione dei gruppi : 	Ingresso/Informazioni Distribuire <i>le schede tecniche, le schede aggiuntive, le foto e i numeri!</i>
00:00 5'	Benvenuti a	
00:05	<ul style="list-style-type: none"> Ogni gruppo con 1 allenatore in una metà campo; 	
15' ciasc uno	Scuola di corsa Ogni gruppo 1 metà campo / 1 allenatore <i>"video" scuola di corsa/gruppo</i>	1. capacità tecno-motorie generali - modelli di movimento Un allenatore fa la valutazione per suo gruppo! <i>Utilizzare il foglio aggiuntivo!</i>
00:20 65'	Antropometria e fitness fisico <ol style="list-style-type: none"> Altezza e peso (senza scarpe), altezza da seduti, ampiezza, altezza di sbraccio (con scarpe) Jump and reach; Abdominali; Salto in lungo ; Palla medica; 9-3-6-3-3-9 (pieno e 5m) ; <i>Potenza d'attacco;</i> <i>Jump (muro)/ Load/ ecc.</i> 	2. antropometria 3. condizione fisica Un allenatore per stazione <i>Utilizzare la scheda tecnica!</i>
01:25	<ul style="list-style-type: none"> Ogni gruppo con 1 allenatore in una metà campo; 	
15' ciasc uno	Controllo palla specifico per la pallavolo Ogni gruppo 1 metà campo / 1 allenatore <i>MAX 12 tentativi per giocatore</i>	4. abilità tecnico-motorie generali - controllo della palla Un allenatore fa la valutazione per suo gruppo! <i>Utilizzare il foglio aggiuntivo!</i>
01:40	3 gruppi di 16 giocatori/giocatrici per campo 2 allenatori / campo Giocare con specializzazione. A seconda dell'abilità dei giocatori, giocare una o entrambe le varianti.	5. capacità di giocare 6. comportamento di gioco Gli allenatori sono sparsi. Alcuni conducono, altri valutano.
45'	<ul style="list-style-type: none"> 4 contro 4 (palleggio 1, 5, 4, 2) - (4 squadre) Dimensioni del campo 14,0 x 7,0 metri 5 contro 5 (1, 5, 4, 2 - o 3/6), (2+ squadre) Dimensioni del campo 18,0 x 9,0 metri 6 contro 6 (5-1), (2+ squadre) Dimensioni del campo 18,0 x 9,0 metri 	<i>Utilizzare il foglio aggiuntivo!</i>
02:25 5'	Chiusura e informazioni <ul style="list-style-type: none"> Qual è il prossimo passo? 	
02:30 20'	I risultati vengono inseriti dagli allenatori sulla scheda tecnica!	