

## PROGRAMMA

Corso Allenatore di 2° Grado - Terzo Livello Giovanile

**13/01/2019    MODULI 24 - 25    Ore 09.00 - 13.00    Centro Pavesi Fipav    Prof. L. Mauro**

- **Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo**
  - Espressioni veloci ed esplosive di forza, forza massima, posture difensive e uscite, controllo del disequilibrio rapporto tra carico e recupero, sovraccarico, over reaching e over training.
- **La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi**
  - Esercitazioni per: arti superiori, spalle, arti inferiori, articolazione coxo-femorale, sollevamento pesi.

**27/01/2019    MODULI 26 - 4    Ore 09.00 - 13.00    Centro Pavesi Fipav    Prof. L. Mauro**

- **Lo sviluppo della capacità di salto**
  - Salto da fermi, salto con rincorsa, salto reattivo. Concetto di rapidità e resistenza generale e specifica.
- **Rapporto tra preparazione fisica e tecnico-tattica nel sistema di allenamento**
  - Le competenze specifiche del preparatore fisico, l'integrazione delle strategie, la direzione tecnica, sviluppo della motricità specifica e della capacità di gioco.



**03/02/2019    MODULI 1 - 2    Ore 09.00 - 13.00    Centro Pavesi Fipav    Prof. O. Vacondio**

- **La programmazione pluriennale nel Settore Giovanile**
  - Sviluppo tecnico-tattico, fattori correlati al risultato, sviluppo individuale, livello di gioco, equilibrio tra successo e rischio insuccesso, gestione del rischio di errore.
- **L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane**
  - Parametri neuro-muscolari correlati, picchi di prestazione, stima degli indicatori, volume complessivo di allenamento, opportunità di competizione.

**17/02/2019    MODULI 3 - 5    Ore 09.00 - 13.00    Centro Pavesi Fipav    Prof. O. Vacondio**

- **Il talento nella pallavolo**
  - Tecnica di base. Indicatori tecno-motori: colpo sulla palla, tocco nel palleggio, tocco di bagher, apprendimento motorio. Promozione del talento: tecniche e percorsi individualizzati, lavoro differenziato, sviluppo e opportunità di gioco.
- **La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile**
  - Gli aspetti tecnici, i presupposti e l'attitudine nel ruolo: Alzatore, tecnica di palleggio; motricità degli arti inferiori. Ricevitore: tecnica del bagher. Centrale: tecniche di muro. Opposto: potenza colpo d'attacco. Libero: reazione degli arti inferiori alla palla e alla variabilità situazionale della difesa.

**24/02/2019 MODULI 6 - 7 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. O. Vacondio**

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore**

- La salvaguardia della neutralità d'alzata: velocità di uscita della palla, il controllo dell'angolo di uscita, salvaguardia del tempo d'attacco, traiettorie, distribuzione. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante**

- Adattamenti della ricezione al tipo di servizio: competenze di ricezione, sviluppo dell'efficienza, rincorse d'attacco, varietà delle palle d'attacco, direzioni, tempi esecutivi. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

**10/03/2019 MODULI 8 - 9 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. G. Volpicella**

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale**

- Tecniche di spostamento. Principi tattici per il muro: lettura, piano di rimbalzo. Incremento della varietà delle palle d'attacco: direzioni di colpo, tempi d'attacco. Fondamentali complementari: alzata di ricostruzione, la difesa e il servizio.

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto**

- Sviluppo dei colpi d'attacco, scelta dei colpi d'attacco, differenza tattica del ruolo tra maschile e femminile, tipi di palle d'attacco, modalità di utilizzo, competenze a muro, assistenza al centrale. Fondamentali complementari: servizio e difesa.



**17/03/2019 MODULI 31 - 32 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav**

*Proff. Vacondio -  
Volpicella -  
Francesconi*

➤ **Match analysis**

- Rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti.

➤ **Utilizzo video**

- Per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie.

**30/03/2019 MODULO 30 Ore 20.30 - 23.30 Mozzate (CO) Prof. G. Volpicella**

➤ **Rilevamento dati**

- Gara BM 1152 - RES PRO PATRIA BUSTO (VA) - GERBAUDO SAVIGLIANO (CN)  
Palazzetto Comunale - Piazzale Trattati di Roma (Angolo Via Cornaggia) - Mozzate (CO)

**31/03/2019 MODULI 27-28 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Dott. U. Strada**

➤ **Prevenzione degli infortuni**

- Rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale.

➤ **Prevenzione degli infortuni**

- Rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia.

**07/04/2019 MODULI 10 - 23 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. G. Volpicella**

- **Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero**
  - Sviluppo dei principi tattici: competenze nella linea di ricezione e nella linea di difesa. Spazio di competenza: responsabilizzazione nel sistema, tecniche specialistiche di difesa. Fondamentali complementari: l'alzata di ricostruzione.
- **Allenamento degli aspetti tattico-comportamentale con l'esercizio di sintesi e di gioco**
  - Contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali e di Serie B. Dal principio tattico alla relativa casistica. Analisi variabili situazionali: scelta con possesso di palla, scelta con palla all'avversario, gioco 6vs6 a punteggio speciale.

**14/04/2019 MODULI 11 - 13 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. G. Volpicella**

- **Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile**
  - Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo femminile di Serie B.
- **Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile**
  - Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo femminile di Serie B.

**28/04/2019 MODULI 12 - 14 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. M. Maranesi**

- **Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile**
  - Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo maschile di Serie B.
- **Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile**
  - Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo maschile di Serie B.

**05/05/2019 MODULI 15 - 16 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. G. Volpicella**

- **Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile**
  - Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco del cambio palla, efficacia dell'attacco da posto 4.
- **La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile**
  - Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato

**19/05/2019 MODULI 17 - 18 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. O. Vacondio**

- **Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile**
  - Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco del cambio palla, efficacia dell'attacco da posto 4.
- **La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile**
  - Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

**26/05/2019 MODULI 19 - 20 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. G. Volpicella**

- **Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile**
  - Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta-muro, collegamento muro-difesa, qualità della ricostruzione, qualità del contrattacco (N contrattacchi rispetto a N palle difese e relativa efficacia).
- **La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile**
  - Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

**02/06/2019 MODULI 21 - 22 Ore 09.00 - 13.00 Centro Pavesi Fipav Prof. O. Vacondio**

- **Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile**
  - Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta-muro, collegamento muro-difesa, qualità della ricostruzione, qualità del contrattacco, efficienza dell'attacco da posto 2.
- **La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile**
  - Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.



### **MODULO 29**

Durante il corso si dovranno seguire e scoutizzare due allenamenti (1 in B2 femminile e 1 in B maschile). Gli elaborati, che dovranno essere firmati dagli allenatori delle squadre, dovranno essere consegnati **tassativamente nel corso della lezione del 19 MAGGIO 2019.**

**Domenica 9 giugno 2019 dalle ore 9.00 alle ore 10.30 e dalle ore 10.30 alle ore 12.00 presso il Centro Pavesi Fipav: Esame di abilitazione al Residenziale**

**Mercoledì 12 giugno 2019 dalle ore 20.00 alle ore 21.30 presso il Centro Pavesi Fipav: eventuale recupero esame abilitazione**

SONO CONSENTITE UN MASSIMO DI 10 ORE DI ASSENZA (5 moduli).

**NON SONO CONSENTITE ASSENZE PER LA LEZIONE DEL 30 MARZO 2019**

## STRUTTURA CORSO RESIDENZIALE

Da Giovedì 20 a Domenica 23 giugno 2019 (sede da stabilire)

Giovedì 20/06/2019      ore 14.00      arrivo dei candidati presso la struttura alberghiera  
ore 15.00      presentazione del corso residenziale

Da Giovedì 20/06/2019 ore 16.00 fino a Domenica 23/06/2019 ore 14.30 lavoro in aula e palestra (sessioni di allenamento guidate - GRUPPI).

Esami finali:

Domenica 23/06/2019      Dalle ore 09.00 alle ore 19.00      Max 20 candidati      Sede del residenziale  
(I candidati che sostengono gli esami al residenziale hanno l'obbligo di rimanere fino al termine della sessione)

Martedì 25/06/2019      Dalle ore 18.00 alle ore 23.00      Sede da stabilire

Giovedì 27/06/2019      Dalle ore 18.00 alle ore 23.00      Sede da stabilire

Centro di Qualificazione Regionale  
Il Coordinatore - Leo Leotta

