

## 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**

*Prof. 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**

