



Prot. 335/2024/CQR/LL

- A tutti gli allenatori di 1° Grado
- Ai Comitati Territoriali Fipav della Lombardia

Milano, 18 novembre 2024

Il Centro di Qualificazione Regionale della Lombardia, così come previsto dalla nuova Guida Organizzativa per la formazione dei Quadri Tecnici dell'Area Sviluppo e Tecnico Sportivo - Settore Formazione, indice il

## CORSO ALLENATORI DI SECONDO GRADO 2025

### 1 - TEMA ISPIRATORE e FINALITÀ

- Il talento, la specializzazione tecnica e l'allenamento differenziato

Il Corso si propone i seguenti obiettivi:

- **Costruire protocolli di lavoro ed esercitazioni adeguate** al contesto e all'obiettivo
  - Capacità di **adattare il sistema di allenamento** alle esigenze del gruppo
- **Organizzare un processo formativo e/o dirigerlo coordinando il lavoro dello staff**
  - Capacità di pianificare a lungo (il programma pluriennale) e medio termine (la stagione agonistica)
- **Organizzare la PREPARAZIONE FISICA e relativi protocolli applicativi**
  - Il modello di prestazione fisica della pallavolo
  - Il lavoro tecnico e fisico integrato
- **Sviluppare i principi teorici dell'allenamento:**
  - Principi che regolano la gestione del processo di specializzazione del ruolo:
  - La specializzazione progressiva
  - Carico/stimolo finalizzato
  - Carico/stimolo adeguato all'età

### 2 - DESTINATARI

Il Corso è riservato ai Tecnici che sono in possesso della qualifica di Allenatori di **Primo Grado, conseguita nella stagione 2023/2024** o nelle stagioni antecedenti, in regola con il tesseramento per la Stagione 2024/25 e con i corsi di aggiornamento.

### 3 - PERIODO DI SVOLGIMENTO E STRUTTURA DEL CORSO

Il Corso si svolgerà in due fasi (**Periodico e Residenziale**) con **sessione di esami finali**:

- Il **Corso Periodico** si svolgerà con lezioni in PRESENZA (c/o la sala meeting del Centro Federale FIPAV "Pavesi" via F. De Lemene 3 Milano) e ON-LINE, dal **12/1/2025** al **18/5/2025** per un totale di **34 lezioni**, pari a **68 ore**;
- Il **Corso Residenziale** si svolgerà dal **12/6/2025** h. 14.00 - al **15/6/2025** h.14.30 (**24 ore** di lezione).
- La prova d'esame intermedia (questionario formativo) si svolgerà il **25/5/2025**,
- Gli esami finali di idoneità si svolgeranno il **15 e 16 giugno 2025**.

Per le date delle lezioni si veda il seguente paragrafo "PROGRAMMA DEL CORSO"; eventuali spostamenti verranno tempestivamente comunicati a mezzo e-mail e pubblicati sul sito [www.lombardia.federvolley.it](http://www.lombardia.federvolley.it).

Si rammenta che per l'ammissione all'esame finale sono consentite un massimo di **10 ore** di assenza (5 moduli da 2 ore).

Eventuali rinunce non daranno luogo a restituzioni della quota, neanche parziale.

### 4 - NORME DI AMMISSIONE AL CORSO

L'iscrizione va effettuata esclusivamente **on-line** sul **Portale Fipav Web Manager** nell'apposita sezione del sito [www.lombardia.federvolley.it](http://www.lombardia.federvolley.it), accessibile [CLICCANDO QUI](#).

- I candidati già in possesso di un account Fipav Web Manager potranno accedere con le proprie credenziali.
- I candidati che non hanno mai effettuato l'accesso a Fipav Web Manager dovranno selezionare **"Accedi come esterno"** e compilare in ogni suo campo il modulo proposto. Una volta cliccato su **"Registrati"** sarà necessario attendere la **mail di conferma** che riporterà le **credenziali temporanee** per l'accesso al portale; al primo accesso sarà necessario creare una **nuova password** di **almeno 8 caratteri** che **NON comprenda caratteri speciali** (ad es.: @ !, etc.) e che riporti **almeno una lettera maiuscola**.

All'atto dell'iscrizione i candidati dovranno allegare:

- Copia del certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- Copia della certificazione di avvenuto tesseramento per la stagione 2024-2025;
- Fototessera in formato .jpg, dove il nome del file riporti cognome e nome dell'iscritto (es. per il corsista "Mario Rossi" il file dovrà chiamarsi "rossimario.jpg").

Il mancato rispetto della scadenza o il parziale invio della documentazione richiesta comporterà l'esclusione dal corso.

## 5 - SCADENZA ISCRIZIONI E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di iscrizione al corso è di **€ 900,00** da versare **entro il 10 gennaio 2025**.  
 Il versamento dovrà essere effettuato esclusivamente tramite **Bonifico Bancario**, IBAN: **IT17X0569601622000015653X35** intestato a: Fipav Comitato Regionale Lombardo.  
**La causale per l'esecuzione del bonifico verrà generata dal portale Fipav Web Manager una volta completata l'iscrizione. I candidati sono pertanto pregati di effettuare il pagamento solo una volta completata la procedura di iscrizione. Non sarà più necessario inviare la ricevuta di pagamento.**

## 6 - CORPO DOCENTE

Il corpo docente sarà composto da docenti FIPAV ed esperti specialisti del settore.  
 I docenti saranno:

- Prof. Oreste Vacondio (Coordinatore Tecnico Regionale e Direttore Didattico)
- Avv. Massimo Della Rosa;
- Ing. Edoardo Francesconi;
- Prof.ssa Simona Fuso Nerini;
- Prof. Matteo Prezioso
- Prof. Matteo Rossetti;
- Prof. Fabrizio Rotta;
- Dott. Gabriele Thiebat;
- Prof. Gianni Volpicella;

## 7 - PROGRAMMA DEL CORSO PERIODICO

Domenica 12/01/25	Mod. 1-5	Ore 9.00-13.30	Prof. Fuso Nerini Prof. Vacondio	In Presenza
<b><u>Introduzione al corso di 2° Grado.</u></b>				
<b><u>La programmazione pluriennale nel Settore Giovanile</u></b> Percorso di sviluppo tecnico-tattico, fattori correlati al risultato, sviluppo individuale, livello di gioco, equilibrio tra successo e rischio insuccesso, gestione del rischio di errore.				
<b><u>La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile</u></b> Gli aspetti tecnici, i presupposti e l'attitudine nel ruolo: Alzatore, tecnica di palleggio; motricità degli arti inferiori. Ricevitore: tecnica del bagher: timing e adattamenti. Centrale: tecniche di muro e anticipo. Opposto: potenza del colpo d'attacco. Libero: reazione degli arti inferiori alla palla e alla variabilità situazionale della difesa.				

Domenica 19/01/25	Mod. 12-14	Ore 9.00-13.00	Avv. Della Rosa	In Presenza
<b><u>Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile</u></b> Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo maschile di Serie B e di alto livello.				
<b><u>Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile</u></b> Analisi video dell'organizzazione del break point nel maschile di Serie B e di alto livello.				



Domenica	Mod.	Ore	Prof.	In Presenza
26/01/25	0	9.00-13.00	Prof. Rotta	In Presenza

**Pallavolo e Comunicazione: come essere efficaci per ottenere il massimo dai propri atleti.**

Domenica	Mod.	Ore	Prof.	In Presenza
9/02/25	23	10.00-12.00	Prof. Volpicella	In Presenza

**Allenamento degli aspetti tattico-comportamentale con l'esercizio di sintesi e di gioco**  
Contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali, interregionali 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

Domenica	Mod.	Ore	Prof.	In Presenza
16/02/25	2-3	9.00-13.00	Prof. Vacondio	In Presenza

**L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane**  
Identificazione dei parametri neuro-muscolari correlati, picchi di prestazione. Stima degli indicatori, volume complessivo di allenamento, opportunità di competizione.

**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.

Domenica	Mod.	Ore	Prof.	In Presenza
23/02/25	9-10	9.00-13.00	Prof. Prezioso	In Presenza

**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.

**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.

Domenica	Mod.	Ore	Prof.	In Presenza
09/03/25	6-7	9.00-13.00	Prof. Vacondio	In Presenza

**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. La salvaguardia del tempo d'attacco: traiettorie e 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 e tempi esecutivi. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

Lunedì 10/03/25	Mod. 8	Ore 20.00-23.00	Prof. Vacondio	On-Line
<b><u>Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale</u></b>				
Tecniche di spostamento. Principi tattici per il muro: lettura, piano di rimbalzo, l'opposizione. Incremento della varietà delle palle d'attacco: direzioni di colpo e tempi d'attacco. Fondamentali complementari:alzata di ricostruzione, la difesa e il servizio.				

Domenica 23/03/25	Mod. 15-16-19-20	Ore 9.00-13.00	Prof. Volpicella	In Presenza
<b><u>Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile</u></b>				
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.				
<b><u>La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile</u></b>				
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.				
<b><u>Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile</u></b>				
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).				
<b><u>La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile</u></b>				
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.				

Domenica 06/04/25	Mod. 11-13	Ore 9.00-13.00	Prof. Volpicella	In Presenza
<b><u>Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile</u></b>				
Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo femminile di Serie B e di alto livello.				
<b><u>Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile</u></b>				
Analisi video dell'organizzazione del break point nel femminile di serie B e di alto livello.				

Lunedì 7/04/25	Mod. 24-26	Ore 19.00-23.00	Prof. Rossetti	On-Line
<b><u>Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo</u></b>				
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, recupero.				
<b><u>Lo sviluppo della capacità di salto</u></b>				
Forme di salto caratteristiche: salto da fermi, salto con rincorsa, salto reattivo. Concetto di rapidità e resistenza generale e specifica				

Domenica 13/04/25	Mod. 27-28	Ore 14.30-18.30	Dott. Thiebat	In Presenza
<b><u>Prevenzione degli infortuni - Prima Parte</u></b>				
Rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale.				
<b><u>Prevenzione degli infortuni - Seconda Parte</u></b>				
Rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia				

Domenica 27/04/25	Mod. 31-32	Ore 9.00-13.00	Prof. Volpicella Ing. Francesconi Prof. Vacondio	In Presenza
<b><u>Match analysis</u></b>				
Rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti.				
<b><u>Utilizzo video</u></b>				
Per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie.				

Lunedì 05/05/25	Mod. 30	Ore 20.00-23.00	<b>RAPPRESENTA UNA DELLE PROVE D'ESAME</b>	On-Line
<b><u>Rilevamento dati in aula virtuale</u></b>				
Visione di una Gara di Serie B e rilevazione di dati (scouting)				

Domenica 11/05/25	Mod. 17-18-21-22	Ore 14.30-18.30	Avv. Della Rosa	In Presenza
<b><u>Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile</u></b>				
Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco di cambio palla, efficacia dell'attacco in 1° tempo.				
<b><u>La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile</u></b>				
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.				
<b><u>Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile</u></b>				
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.				
<b><u>La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile</u></b>				
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.				



Domenica 18/05/25	Mod. 4-25	Ore 9.00-13.00	Prof. Rossetti	In Presenza
<b><u>Rapporto tra preparazione fisica e tecnico-tattica nel sistema di allenamento</u></b> Le competenze specifiche del preparatore fisico, l'integrazione delle strategie, la direzione tecnica, sviluppo della motricità specifica e della capacità di gioco.				
<b><u>La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi</u></b> Esercitazioni per: arti superiori, spalle, arti inferiori, articolazione coxo-femorale, sollevamento pesi.				

Mod. 29	<b>RAPPRESENTA UNA DELLE PROVE D'ESAME</b>
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 <b><u>secondo le indicazioni che saranno fornite nel corso della prima lezione.</u></b>	

Domenica 25/05/24	QUESTIONARIO FORMATIVO	<b>RAPPRESENTA UNA DELLE PROVE D'ESAME</b>	On-Line
Domande a risposte chiuse e aperte sulle tematiche trattate durante il corso			

SONO CONSENTITE UN MASSIMO DI **10 ORE** DI ASSENZA (5 moduli).  
**NON SONO CONSENTITE ASSENZE PER LA LEZIONE DEL 5 MAGGIO 2025**

**8 - PROGRAMMA DEL CORSO RESIDENZIALE****12-15 giugno 2025 DARFO - Hotel Aprica Darfo Boario Terme**

Prof. O. Vacondio, M. Della Rosa, G. Volpicella

Giovedì 12/6/2025 ore 14.00 arrivo dei candidati presso la struttura alberghiera  
ore 15.00 presentazione del corso residenziale

Da giovedì 12/6/2025 ore 15.30 fino a domenica 15/6/2024 ore 19.00 lavoro in aula e palestra (sessioni di allenamento + esami).

<b>Mod. 1</b>	Battuta e ricezione nella pallavolo femminile di alto livello
<b>Mod. 2</b>	Battuta e ricezione nella pallavolo maschile di alto livello
<b>Mod. 3</b>	L'attacco per il cambio palla nella pallavolo femminile di alto livello
<b>Mod. 4</b>	L'attacco per il cambio palla nella pallavolo maschile di alto livello
<b>Mod. 5</b>	Muro/Difesa nella pallavolo femminile di alto livello
<b>Mod. 6</b>	Muro/Difesa nella pallavolo maschile di alto livello
<b>Mod. 7</b>	Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello
<b>Mod. 8</b>	Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello

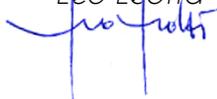
**9 - PROGRAMMA SESSIONE DI ESAMI FINALE**

- **Domenica 15/6/25** ore 9.00/19.00 **max 20 candidati** - sede del residenziale **(I candidati che sosterranno gli esami al termine del residenziale hanno l'obbligo di rimanere fino al termine della sessione).**
- **16 giugno 2025** dalle ore 14.00 alle ore 21.00 (sede da stabilire)

Centro di Qualificazione Regionale

Il Coordinatore

Lzo Leotta



Il Presidente

Piero Cezza

