

Prot. 272/2023/CQR/LL

- A tutti gli allenatori di 2° Grado **Fuori Quadro Definitivo** della Lombardia
- Ai Comitati Territoriali Fipav della Lombardia

Milano, 7 novembre 2023

Il Centro di Qualificazione Regionale della Lombardia, recependo la delibera del Consiglio Federale del 12-13 ottobre u.s., **“proroga al 31.12.2023 per il recupero della qualifica dei tecnici FQD di ogni ordine e grado”**, organizza le lezioni per il

## **REINTEGRO DEGLI ALLENATORI DI 2° GRADO** **POSTI FUORI QUADRO DEFINITIVO**

### **1 - FINALITÀ**

Viste tutte le difficoltà del periodo pandemico degli ultimi anni, Il Corso si propone i seguenti obiettivi:

**Dare la possibilità di reintegro, con un percorso semplificato, a tutti i tecnici di 2° Grado che sono stati posti Fuori Quadro Definitivo.**

### **2 - DESTINATARI**

**Allenatori di 2° Grado Fuori Quadro Definitivo.**

### **3 - STRUTTURA DEL CORSO**

Quattro lezioni da due ore ciascuna fruibili su piattaforma web Zoom.

**Presenza obbligatoria senza possibilità di assenza, anche parziale.**

### **4 - SCADENZA ISCRIZIONI E QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

La quota di iscrizione al corso è di **€ 100,00** da versare **entro venerdì 15 dicembre 2023**. Il versamento dovrà essere effettuato esclusivamente tramite **Bonifico Bancario**, sull'IBAN: **IT17X0569601622000015653X35** intestato a: Fipav Comitato Regionale Lombardo.

La causale per l'esecuzione del bonifico verrà generata dal portale allenatori 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.

## 5 - NORME DI AMMISSIONE AL CORSO

L'iscrizione va effettuata esclusivamente **on-line** sull'area personale del 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**.

Tutte le informazioni inerenti il corso saranno poi disponibili nell'area personale dell'allenatore muovendo il cursore del mouse su "Anagrafica e corsi" e quindi cliccando su "Corsi disponibili".

## 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)
- **Prof. Matteo Rossetti;**
- **Prof. Gianni Volpicella;**

## PROGRAMMA DELLE LEZIONI

Domenica 17/12/23	MODULO 1	Ore 9.00 - 11.00	Prof. Vacondio
<b>LA PROGRAMMAZIONE PLURIENNALE NEL SETTORE GIOVANILE</b>			

I modelli prestativi di alto livello e di livello internazionale nella progettazione del **percorso di sviluppo tecnico-tattico**:

- Identificazione di fattori correlati al risultato;
- Progettazione di percorsi di sviluppo individuale.

**La promozione del giocatore giovane** nell'organico della prima squadra:

- La capacità di sostenere il livello di gioco e di allenamento;
- La possibilità di equilibrare il successo al rischio di insuccesso;
- La gestione del rischio di errore nella dinamica del punteggio.

Domenica 17/12/23	MODULO 2	Ore 11.00 - 13.00	Prof. Vacondio
<b>LA SPECIALIZZAZIONE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO GIOVANILE</b>			

Gli aspetti tecnici e i rispettivi presupposti motori che identificano l'attitudine nel ruolo:

- **Alzatore:** **qualità nel controllo della palla con la tecnica di palleggio**
  - o Motricità degli arti inferiori per gestire la relazione tra asse corporeo e la traiettoria della palla
- **Ricevitore:** **qualità nel controllo della palla con la tecnica del bagher**
  - o Timing del piano di rimbalzo e adattamenti nella gestione della velocità della palla
- **Centrale:** **qualità nell'apprendimento specifico**
  - o Il controllo delle tecniche di muro in situazione e nelle transizioni
  - o La gestione dell'anticipo dello stacco per l'attacco di primo tempo
- **Opposto:** **potenza e altezza del colpo d'attacco**
- **Libero:** **reazioni degli arti inferiori alla palla e alla variabilità situazionale della difesa.**

Domenica 17/12/23	MODULO 3	Ore 14.30 - 16.30	Prof. Rossetti
<b>LA TECNICA ESECUTIVA DEI PRINCIPALI ESERCIZI CON I SOVRACCARICHI</b>			

- Esercitazioni per **arti superiori e spalle**;
- Esercitazioni **per arti inferiori** e per **l'articolazione coxo-femorale**;
- Esercitazioni con **tecniche specifiche per il sollevamento pesi** adattate alla pallavolo.


Domenica 17/12/23	MODULO 4	Ore 16.30 - 18.30	Prof. Volpicella
<b>L'ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI TATTICO-COMPORTAMENTALI ATTRAVERSO L'ESERCIZIO DI SINTESI E DI GIOCO</b>			

(contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati interregionali e di Serie B).

- Dal **principio tattico** alla relativa casistica;
- Analisi delle **variabili situazionali** che interagiscono:
  - o Opzioni di scelta con possesso palla;
  - o Opzioni di scelta con palla all'avversario;
- L'allenamento attraverso il gioco 6vs6 a punteggio speciale.



Centro di Qualificazione Regionale  
Il Coordinatore  
Leo Leotta



Fipav Lombardia  
Il Presidente  
Piero Cezzo