



Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Territoriale Firenze

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO SECONDO LIVELLO GIOVANILE
Stagione Agonistica 2021/2022

Il programma potrà subire variazioni in base alla disponibilità dei docenti.

PROGRAMMA PRIMO GRADO

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE (AULA E PALESTRA)			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Martedì 12/10/2021 Webinar	20-22		MODULO 30 • Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale.

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (AULA e PALESTRA)			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Domenica 17/10/2021 Webinar	9-11		MODULO 1 (METHOD1) • La seduta di allenamento tecnico – tattico.
Domenica 17/10/2021 Webinar	11-13		MODULO 2 (METHOD2) • Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico.
Domenica 24/10/2021 Webinar	9-11		MODULO 4 (METHOD4) • La gestione del gruppo
Domenica 24/10/2021 Webinar	11-13		MODULO 5 • La valutazione

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO (AULA e PALESTRA)			
A) Consolidamento dell'apprendimento dei fondamentali. B) Sviluppo delle Capacità tecniche in situazione di gioco			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Domenica 07/11/2021 In presenza Palestra	9-11		MODULO 6 (DID.TE1) • Didattica per l'impostazione delle tecniche di alzata
Domenica 07/11/2021 In presenza Palestra	11-13		MODULO 7 (DID.TE2) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
Domenica 14/11/2021 In presenza Palestra	09-11		MODULO 8 (DID.TE3) • L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli
Domenica 14/11/2021 In presenza Palestra	11-13		MODULO 9 (DID.TE4) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro
Domenica 21/11/2021 In presenza Palestra	9-11		MODULO 10 (DID.TE5) • percorso didattico per l'impostazione delle tecniche degli interventi difensivi



Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Territoriale Firenze

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Domenica 21/11/2021 In presenza Palestra	11-13		MODULO 11 (Did. Sp.1) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore.
Domenica 28/11/2021 In presenza Palestra	9-11		MODULO 12 (Did. Sp.2) • Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante
Domenica 28/11/2021 In presenza Palestra	11-13		MODULO 13 (Did. Sp.3) • Contenuti dell'allenamento specifico del centrale
Domenica 05/12/2021 In presenza Palestra	9-11		MODULO 14 (Did. Sp.4) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto.
Domenica 05/12/2021 In presenza Palestra	11-13		MODULO 15 (Did. Sp. 5) • Contenuti dell'allenamento specifico del libero.

SISTEMI DI ALLENAMENTO			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Domenica 12/12/2021 Webinar	9-11		MODULO 16 (Sis. AI1) • L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione
Domenica 12/12/2021 Webinar	11-13		MODULO 17 (Sis. AI2) • L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla
Domenica 19/12/2021 Webinar	09-11		MODULO 18 (Sis. AI3) • L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro
Domenica 19/12/2021 Webinar	11-13		MODULO 19 (Sis. AI4) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e costruzione
Domenica 09/01/2022 Webinar	09-11		MODULO 20 (Sis. AI5) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro
Domenica 09/01/2022 Webinar	11-13		MODULO 21 (Sis. AI6) • L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco
Domenica 16/01/2022 Webinar	09-11		MODULO 22 (Sis. AI7) • L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco



Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Territoriale Firenze

SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Domenica 16/01/2022 Webinar	11-13		MODULO 23 (Sv.GIO1) • La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione
Domenica 23/01/2022 Webinar	9-10.30		MODULO 24 (Sv.GIO2) • L'allenamento tattico attraverso il gioco

PREPARAZIONE FISICA			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
da definire webinar	19-23		MODULO 3 (METOD3) • La forza nella pallavolo MODULO 25 (Pr.Fis1) • Protocolli per l'allenamento della Forza

MODULO SPECIFICO –MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT			
Domenica 30/01/2022 Webinar	9-11	Pratesi S.	MODULO 26 (Med.sp1) • Fisiologia riferita al carico di lavoro e gli adattamenti conseguito
Domenica 30/01/2022 Webinar	11-13	Pratesi S.	MODULO 27 (Med.Sp2) • Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

MODULO SPECIFICO MATCH ANALYSIS			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
da definire webinar	19-21		MODULO 28 (Ril.St1) • Tecniche di rilevamento dati durante la partita
da definire webinar	21-23		MODULO 29 (Ril.St.2) • Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra

MODULO SPECIFICO SITTING VOLLEY			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Domenica 23/01/2022 Webinar	10.30 - 13		MODULO 31(Sit.Vol1) • Il sitting volley

ESAME DI FINE CORSO			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Sabato In presenza Palestra 12/02/2022	Dalle ore 9	Commissione	Test scritto Prova pratica Prova orale

Si ricorda che per poter accedere alle lezioni in presenza e per sostenere l'esame finale sarà obbligatorio essere **in possesso di Green Pass in corso di validità.**