



Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Territoriale Firenze

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO FIPAV
Stagione Agonistica 2022/2023

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
Mercoledì 05/10/2021 CT FIPAV Firenze	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
Sabato 08/10/2021 Webinar	9-11		MODULO 1 (METOD1) • La seduta di allenamento tecnico – tattico.
Sabato 08/10/2021 Webinar	11-13		MODULO 2 (METOD2) • Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico.
Infrasett/ Sabato 15/10/2022 Webinar	9-11		MODULO 4 (METOD4) • La gestione del gruppo
Infrasett/ Sabato 15/10/2022 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
Sabato 22/10/2022 Palestra	9-11		MODULO 6 (DID.TE1) • Didattica per l'impostazione delle tecniche di alzata
Sabato 05/11/2022 Palestra	11-13		MODULO 7 (DID.TE2) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
Sabato 12/11/2022 Palestra	09-11		MODULO 8 (DID.TE3) • L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli
Sab/Dom 19- 20/11/2022 Palestra	11-13		MODULO 9 (DID.TE4) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro
Sabato 26/11/2022 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
Sabato 22/10/2022 Palestra	11-13		MODULO 11 (Did. Sp.1) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore.
Sabato 05/11/2022 Palestra	9-11		MODULO 12 (Did. Sp.2) • Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante
Sab/Dom 19- 20/11/2022 Palestra	11-13		MODULO 13 (Did. Sp.3) • Contenuti dell'allenamento specifico del centrale
Sabato 12/11/2022 Palestra	9-11		MODULO 14 (Did.Sp.4) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto.
Sabato 26/11/2022 Palestra	11-13		MODULO 15 (Did.Sp. 5) • Contenuti dell'allenamento specifico del libero.

SISTEMI DI ALLENAMENTO			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Sabato 03/12/2022 Palestra	9-11		MODULO 16 (Sis. AI1) • L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione
Sabato 03/12/2022 Palestra	11-13		MODULO 17 (Sis. AI2) • L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla
Sabato 17/12/2022 Palestra	09-11		MODULO 18 (Sis. AI3) • L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro
Sabato 17/12/2022 Palestra	11-13		MODULO 19 (Sis. AI4) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e costruzione
Sab/Dom 14- 15/01/2023 Palestra	09-11		MODULO 20 (Sis. AI5) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro
Sab/Dom 14- 15/01/2023 Palestra	11-13		MODULO 21 (Sis. AI6) • L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco
Sab/Dom 21- 22/01/2023 Palestra	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
Sab/Dom 21- 22/01/2023 Palestra	11-13		MODULO 23 (Sv.GIO1) • La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione
Sabato 28/01/2023 Webinar	9-10.30		MODULO 24 (Sv.GIO2) • L'allenamento tattico attraverso il gioco

PREPARAZIONE FISICA			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Giovedì 27/10/2022 CT Firenze	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			
Infrasettim/ Sabato 04/02/2023 Webinar	9-11		MODULO 26 (Med.sp1) • Fisiologia riferita al carico di lavoro e gli adattamenti conseguito
Infrasettim/ Sabato 04/02/2023 Webinar	11-13		MODULO 27 (Med.Sp2) • Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

MODULO SPECIFICO MATCH ANALYSIS			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
09-12/12/22 Palestra	19-21		MODULO 28 (Ril.St1) • Tecniche di rilevamento dati durante la partita
09-12/12/22 Palestra	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
Sabato 28/01/2023 Webinar	10.30 - 13		MODULO 31(Sit.Vol1) • Il sitting volley

ESAME DI FINE CORSO			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Sabato 18/02/2023 Palestra	09		