



**Federazione Italiana Pallavolo**  
**Comitato Territoriale Firenze**

**CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO FIPAV**  
**Stagione Agonistica 2023/2024**

Il programma potrà subire variazioni in base alla disponibilità dei docenti

**PROGRAMMA PRIMO GRADO**

<b>MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE (AULA E PALESTRA)</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Martedì 10/10/2023 Webinar	20-22		MODULO 30 • Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale.

<b>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (AULA e PALESTRA)</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
sabato 14/10/2023 Webinar	9-11		MODULO 1 (METOD1) • La seduta di allenamento tecnico – tattico.
sabato 14/10/2023 Webinar	11-13		MODULO 2 (METOD2) • Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico.
Da definire Webinar	20 - 22		MODULO 4 (METOD4) • La gestione del gruppo
13/01/2024 webinar	9-11		MODULO 5 • La valutazione

<b>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO (AULA e PALESTRA)</b>			
A) Consolidamento dell'apprendimento dei fondamentali. B) Sviluppo delle Capacità tecniche in situazione di gioco			
DATA e SEDE	O	DOCENTE	ARGOMENTO
sabato 21/10/2023 Palestra	9-11		MODULO 6 (DID.TE1) • Didattica per l'impostazione delle tecniche di alzata
sabato 28/10/2023 Palestra	9-11		MODULO 7 (DID.TE2) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
sabato 04/11/2023 Palestra	09-11		MODULO 8 (DID.TE3) • L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli
sabato 11/11/2023 Palestra	9-11		MODULO 9 (DID.TE4) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro
sabato 18/11/2023 Palestra	9-11		MODULO 10 (DID.TE5) • percorso didattico per l'impostazione delle tecniche degli interventi difensivi



**Federazione Italiana Pallavolo**  
**Comitato Territoriale Firenze**

<b>LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
sabato 21/10/2023  Palestra	11-13		MODULO 11 (Did. Sp.1) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore.
sabato 28/10/2023  Palestra	11-13		MODULO 12 (Did. Sp.2) • Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante
sabato 11/11/2023  Palestra	11- 13		MODULO 13 (Did. Sp.3) • Contenuti dell'allenamento specifico del centrale
sabato 04/11/2023  Palestra	11-13		MODULO 14 (Did.Sp.4) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto.
sabato 18/11/2023  Palestra	11- 13		MODULO 15 (Did.Sp. 5) • Contenuti dell'allenamento specifico del libero.

<b>SISTEMI DI ALLENAMENTO</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
sabato 25/11/2023  Palestra	9-11		MODULO 16 (Sis. AI1) • L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione
sabato 25/11/2023 Palestra	11-13		MODULO 17 (Sis. AI2) • L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla
sabato 02/12/2023  Palestra	09-11		MODULO 18 (Sis. AI3) • L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro
sabato 02/12/2023  Palestra	11-13		MODULO 19 (Sis. AI4) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e costruzione
sabato 16/12/2023  Palestra	09-11		MODULO 20 (Sis. AI5) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro
sabato 16/12/2023  Palestra	11-13		MODULO 21 (Sis. AI6) • L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco MODULO 22 (Sis. AI7) • L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco

<b>SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
sabato 13/01/2024  webinar	11-13		MODULO 23 (Sv.GIO1) • La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione
sabato 20/01/2024 webinar	9-10.30		MODULO 24 (Sv.GIO2) • L'allenamento tattico attraverso il gioco



**Federazione Italiana Pallavolo**  
**Comitato Territoriale Firenze**

<b>PREPARAZIONE FISICA</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
da definire Aula	9 - 13		MODULO 3 (METOD3) • La forza nella pallavolo MODULO 25 (Pr.Fis1) • Protocolli per l'allenamento della Forza

<b>MODULO SPECIFICO –MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT</b>			
Domenica 27/01/2024	9-11		MODULO 26 (Med.sp1) • Fisiologia riferita al carico di lavoro e gli adattamenti conseguito
Webinar			
Domenica 27/01/2024	11-13		MODULO 27 (Med.Sp2) • Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico
Webinar			

<b>MODULO SPECIFICO MATCH ANALYSIS</b>			
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

<b>MODULO SPECIFICO SITTING VOLLEY</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
sabato 20/01/2024	10.30 - 13		MODULO 31(Sit.Vol1) • Il sitting volley
Webinar			

<b>ESAME DI FINE CORSO</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Sabato 18/02/2024 Palestra Mameli	09.00		