



Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Territoriale Firenze

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO-SECONDO LIVELLO GIOVANILE FIPAV
Stagione Agonistica 2019/2020

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
09/10/2019 CT FIRENZE	20,00	Tarchi G.	MODULO 30 • Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale.

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (AULA e PALESTRA)			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
13/10/2019	9-11		MODULO 1 (METHOD1) • La seduta di allenamento tecnico – tattico.
13/10/2019	11-13		MODULO 2 (METHOD2) • Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico.
29/10/2019 CT FIRENZE	20-22		MODULO 3 (METHOD3) • La forza nella pallavolo
20/10/2019	9-11		MODULO 4 (METHOD4) • La gestione del gruppo
20/10/2019	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
27/10/2019	9-11		MODULO 6 (DID.TE1) • Didattica per l'impostazione delle tecniche di alzata
27/10/2019	11-13		MODULO 7 (DID.TE2) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
10/11/2019	8,30-10,30		MODULO 8 (DID.TE3) • L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli
10/11/2019	10,30-12,30		MODULO 9 (DID.TE4) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro
10/11/2019	12,30-14,30		MODULO 10 (DID.TE5) • percorso didattico per l'impostazione delle tecniche degli interventi difensivi

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
17/11/2019	8,30-10,30		MODULO 11 (Did. Sp.1) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore.
17/11/2019	10,30-12,30		MODULO 12 (Did. Sp.2) • Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante
17/11/2019	12,30-14,30		MODULO 13 (Did. Sp.3) • Contenuti dell'allenamento specifico del centrale
24/11/2019	8,30-10,30		MODULO 14 (Did.Sp.4) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto.
24/11/2018	10,30-12,30		MODULO 15 (Did.Sp. 5) • Contenuti dell'allenamento specifico del libero.

SISTEMI DI ALLENAMENTO			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
01/12/2019	9-11		MODULO 16 (Sis. AI1) • L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione
01/12/2019	11-13		MODULO 17 (Sis. AI2) • L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla



Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Territoriale Firenze

15/12/2019	8,30-10,30		MODULO 18 (Sis. AI3) <ul style="list-style-type: none">• L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro
15/12/2019	10,30-12,30		MODULO 19 (Sis. AI4) <ul style="list-style-type: none">• Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e costruzione
15/12/2019	12,30-14,30		MODULO 20 (Sis. AI5) <ul style="list-style-type: none">• Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro
12/01/2020	9-11		MODULO 21 (Sis. AI6) <ul style="list-style-type: none">• L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco
12/01/2020	11-13		MODULO 22 (Sis. AI7) <ul style="list-style-type: none">• L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco

SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO

DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
19/01/2020	9-11		MODULO 23 (Sv.GIO1) <ul style="list-style-type: none">• La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione
19/01/2020	11-13		MODULO 24 (Sv.GIO2) <ul style="list-style-type: none">• L'allenamento tattico attraverso il gioco

PREPARAZIONE FISICA

DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
	20-22		MODULO 25 (Pr.Fis1) <ul style="list-style-type: none">• Protocolli per l'allenamento della Forza

MODULO SPECIFICO –MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

14/01/2020 CT FIRENZE	19-21		MODULO 26 (Med.sp1) <ul style="list-style-type: none">• Fisiologia riferita al carico di lavoro e gli adattamenti conseguiti
14/01/2020 CT FIRENZE	21-23		MODULO 27 (Med.Sp2) <ul style="list-style-type: none">• Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

MODULO SPECIFICO MATCH ANALYSIS

DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
26/01/2020 CT FIRENZE	19-21		MODULO 28 (Ril.St1) <ul style="list-style-type: none">• Tecniche di rilevamento dati durante la partita
26/01/2020 CT FIRENZE	21-23		MODULO 29 (Ril.St.2) <ul style="list-style-type: none">• Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra

MODULO SPECIFICO SITTING VOLLEY

DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
10/12/2019			MODULO 31(Sit.Vol1) <ul style="list-style-type: none">• Il sitting volley

ESAME DI FINE CORSO

DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
09/02/2020			L'esame dovrà essere svolto almeno 2 settimane dopo il termine delle lezioni del Corso per dar modo ai partecipanti di prepararsi adeguatamente. L'esame verterà su:
09/02/2020			<ul style="list-style-type: none">• Prova pratica, Prova scritta, compilazione di un questionario a risposte chiuse.
09/02/2020			<ul style="list-style-type: none">• Colloquio finale.