



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

**CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO-SECONDO LIVELLO GIOVANILE FIPAV**  
Stagione Agonistica 2020/2021

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
Giovedì 08/10/2020 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
Domenica 11/10/2020 Webinar	9-11		MODULO 1 (METHOD1) • La seduta di allenamento tecnico – tattico.
18/10/2020 Webinar	11-13		MODULO 2 (METHOD2) • Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico.
Domenica 11/10/2020 Webinar	9-11		MODULO 4 (METHOD4) • La gestione del gruppo
18/10/2020 Webinar	11-13		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	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Domenica 25/10/2020 webinar	9-11		MODULO 6 (DID.TE1) • Didattica per l'impostazione delle tecniche di alzata
25/10/2020 webinar	11-13		MODULO 7 (DID.TE2) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
Sabato 31/10/2020 Webinar	09-11		MODULO 8 (DID.TE3) • L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli
31/10/2020 Webinar	11-13		MODULO 9 (DID.TE4) • Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro
Domenica 08/11/2020 Webinar	15-17		MODULO 10 (DID.TE5) • percorso didattico per l'impostazione delle tecniche degli interventi difensivi

<b>LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
08/11/2020 Webinar	17-19		MODULO 11 (Did. Sp.1) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore.
Domenica 15/11/2020 Webinar	15-17		MODULO 12 (Did. Sp.2) • Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante
15/11/2020 Webinar	17-19		MODULO 13 (Did. Sp.3) • Contenuti dell'allenamento specifico del centrale
Domenica 22/11/2020 webinar	15-17		MODULO 14 (Did.Sp.4) • Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto.
22/11/2020 webinar	17-19		MODULO 15 (Did.Sp. 5) • Contenuti dell'allenamento specifico del libero.



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

<b>SISTEMI DI ALLENAMENTO</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Sabato 28/11/2020 webinar	9-11	.	MODULO 16 (Sis. AI1) <ul style="list-style-type: none"><li>• L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione</li></ul>
28/11/2020 webinar	11-13		MODULO 17 (Sis. AI2) <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla</li></ul>
Sabato 05/12/2020 Webinar	09-11		MODULO 18 (Sis. AI3) <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro</li></ul>
05/12/2020 Webinar	11-13		MODULO 19 (Sis. AI4) <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e costruzione</li></ul>
Sabato 12/12/2019 Webinar	09-11		MODULO 20 (Sis. AI5) <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro</li></ul>
12/12/2020 Webinar	11-13		MODULO 21 (Sis. AI6) <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco</li></ul>
Giovedì 17/12/2020 Webinar	19-21		MODULO 22 (Sis. AI7) <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco</li></ul>

<b>SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
17/12/2020 Webinar	21-23		MODULO 23 ( Sv.GIO1) <ul style="list-style-type: none"><li>• La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione</li></ul>
Domenica 20/12/2020 Webinar	17-19		MODULO 24 ( Sv.GIO2) <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento tattico attraverso il gioco</li></ul>

<b>PREPARAZIONE FISICA</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Giovedì 15/10/2020 Webinar			MODULO 3 (METOD3) <ul style="list-style-type: none"><li>• La forza nella pallavolo</li></ul> MODULO 25 (Pr.Fis1) <ul style="list-style-type: none"><li>• Protocolli per l'allenamento della Forza</li></ul>

<b>MODULO SPECIFICO –MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT</b>			
Giovedì 29/10/2020 Webinar	19-21		MODULO 26 (Med.sp1) <ul style="list-style-type: none"><li>• Fisiologia riferita al carico di lavoro e gli adattamenti conseguiti</li></ul>
29/10/2020 Webinar	21-23		MODULO 27 (Med.Sp2) <ul style="list-style-type: none"><li>• Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico</li></ul>

<b>MODULO SPECIFICO MATCH ANALYSIS</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
22/10/2020 Webinar	19-21		MODULO 28 (Ril.St1) <ul style="list-style-type: none"><li>• Tecniche di rilevamento dati durante la partita</li></ul>
22/10/2020 Webinar	21-23		MODULO 29 (Ril.St.2) <ul style="list-style-type: none"><li>• Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra</li></ul>

<b>MODULO SPECIFICO SITTING VOLLEY</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Domenica 20/12/2020 Webinar	15-17		MODULO 31(Sit.Vol1) <ul style="list-style-type: none"><li>• Il sitting voll</li></ul>



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

ESAME DI FINE CORSO			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
Martedì 22/12/2020			