



Corso Allenatore Primo Grado Agevolato

Stagione Agonistica 2024/2025

Il programma potrà subire variazioni in base alla disponibilità dei docenti

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (AULA e PALESTRA)		
Racchiude tutti gli aspetti metodologici necessari all'allenatore di pallavolo nei diversi ambiti di competenza.		
DATA E SEDE		DOCENTE
SABATO 12/10/24 Ore 9-11 Palestra Sede da definire	MODULO 3 (METOD3) L'esercizio nella forma analitica, sintetica e globale per l'allenamento tecnico tattico	
SABATO 12/10/24 Ore 11-13 Palestra Sede da definire	MODULO 4 (Did.Sp1) Le competenze tecnico-tattiche per la costruzione delle azioni di gioco dei vari ruoli	
SABATO 26/10/24 Ore 9-11 Palestra Sede da definire	MODULO 5 (Did.Sp2) Le competenze tecnico-tattiche per la finalizzazione tattica delle azioni di gioco dei vari ruoli	
DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE		
SABATO 26/10/24 Ore 11-13 Palestra Sede da definire	MODULO 6 (Sis.AI1) Dall'esercizio di battuta-ricezione all'allenamento del sistema cambio- palla	
SABATO 09/11/24 Ore 9-11 Palestra Sede da definire	MODULO 7 (Sis.AI2) L'esercizio di attacco vs muro e l'allenamento del sistema di muro	

SISTEMI DI ALLENAMENTO		
SABATO 09/11/24 Ore 11-13 Palestra Sede da definire	MODULO 8 (Sis.AI3) L'esercizio di difesa e alzata di ricostruzione e l'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco	
SABATO 23/11/24 Ore 9-11 Palestra Sede da definire	MODULO 11 (Pr.Fis1) Protocolli per l'allenamento della forza	
SABATO 23/11/24 Ore 11-13 Palestra Sede da definire	MODULO 12 (Metod4) La valutazione e il sistema di controllo dell'allenamento	



COMITATO TERRITORIALE
FIRENZE



SVILUPPO DELLE CAPACITA DI GIOCO

SABATO 14/12/24 Ore 9-11 Palestra Sede da definire	MODULO 9 (Sv.Gio1) La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento di cambio palla e quelli per l'allenamento del break point	
SABATO 14/12/24 Ore 11-13 Palestra Sede da definire	MODULO 10 (Sv.Gio2) L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco	

PREPARAZIONE MOTORIA (AULA e PALESTRA)

Definisce i principi di base del movimento e del movimento finalizzato alla pratica sportiva.		
SABATO 11/01/24 Ore 9-11 Palestra	MODULO 1 (METOD1) La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive	

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Definisce i principi di base del movimento e del movimento finalizzato alla pratica sportiva.		
SABATO 11/01/24 Ore 11-13 Palestra	MODULO 2 (METOD2) La seduta di allenamento tecnico- tattico	

ESAME FINALE

SABATO 01/02/25 DOMENICA 02/02/25		COMMISSIONE
--	--	-------------



IL PRESIDENTE CT FIPAV FIRENZE

(Claudia Frascati)

Claudia Frascati

Enrico Fedeli

Il Fiduciario Allenatori