



**CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO-SECONDO LIVELLO GIOVANILE FIPAV**  
Stagione Agonistica 2016/2017 \_

Il corso si svolgerà nelle date e presso le sedi indicate ( potrebbero esserci dei cambiamenti per impegni dei docenti)

**PROGRAMMA PRIMO GRADO**

<b>MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE (AULA E PALESTRA)</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
5/10/16 Sede	20-22	Tarchi Marotta	MODULO 27 • Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale. o La casistica di gioco..

<b>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (AULA e PALESTRA)</b>			
DATA /e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
8/10/16 Rodari	9-11	Buoncristiani	MODULO 1 (METHOD1) • La seduta di allenamento tecnico – tattico.
8/10/16 Rodari	11-13	Buoncristiani	MODULO 2 (METHOD2) • Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico.
9/10/16 Rodari	14-16	Da definire	MODULO 3 (METHOD3) • Lo sviluppo della forza nel pallavolista. • Concetti generali relativi alle strategie di prevenzione del sovraccarico funzionale
9/10/16 Rodari	16-18	Mattioli	MODULO 4 (METHOD4) • La gestione del gruppo • Il gruppo sportivo maschile: • Il gruppo sportivo femminile:

<b>PREPARAZIONE MOTORIA (AULA e PALESTRA)</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
14/10/16 Sede CT	19-21	Zecchi	MODULO 5 (PR.MOT1) • L'errore nel processo di apprendimento:
14/10/16 Sede CT	21-13	Zecchi	MODULO 6 (PR.MOT2) • 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
15/10/2016 Rodari	9-11	Bruni	MODULO 7 (DID.TE1) • Allenamento specifico dell'alzatore:
15/10/16 Rodari	11-13	Bruni	MODULO 8 (DID.TE2) • Allenamento specifico del ricevitore attaccante:
16/10/16 Rodari	9-11/ 9-11	Bruni	MODULO 9 (DID.TE3) <b>verifica intermedia mod. 1-2-3-4-5-6</b> • Allenamento specifico del centrale:
22/10/16 Rodari	9-11	Bruni	MODULO 10 (DID.TE4) • L'allenamento specifico dell'opposto.
22/10/16 Rodari	11-3	Bruni	MODULO 11 (DID.TE5) • L'allenamento specifico del libero .

<b>SISTEMI DI ALLENAMENTO (AULA e PALESTRA)</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
23/10/16 Rodari	14-16	Bastiani	MODULO 12 (SIS.AL1) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di battuta – ricezione.
23/10/16 Rodari	16-18	Bastiani	MODULO 13 (SIS.AL2) • L'allenamento del sistema di ricezione.
29/10/16 Rodari	9-11	Bastiani	MODULO 14 (SIS.AL3) • L'allenamento sistema di attacco per il cambio palla.
29/10/16 Rodari	11-13	Bastiani	MODULO 15 (SIS.AL4) • L'allenamento del sistema di muro.
30/10/16 Rodari	14-16	Bastiani	MODULO 16 (SIS.AL5) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione.



30/10/16 Rodari	16-18	Bastiani	MODULO 17 (SIS.AL6) • Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro.
5/11/16 Rodari	9-11	Mattioli	MODULO 18 (SIS.AL7) • L'allenamento del sistema di difesa e contrattacco.
5/11/16 Rodari	11-13	Mattioli	MODULO 19 (SIS.AL8) • L'allenamento del sistema di copertura e contrattacco. ♦ Gestione della posizione del libero. ♦ Attacco di palla alta.

#### SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO (AULA e PALESTRA)

DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
6/11/16	14/16 16-18	Buon cristiani	MODULO 20 (SV.GIO1) + <b>Verifica intermedia mod 7-8-9-10-11</b> • L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di cambio palla.
12/11/16	9-11	Buon cristiani	MODULO 21 (SV.GIO2) • L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di break point.
12/11/16	11-13	Buon cristiani	MODULO 22 (SV.GIO3) • L'allenamento tattico attraverso il gioco.

#### MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT (AULA)

DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
19/10/16 Sede	19-21	Savarese	MODULO 23 • Fisiologia specialmente riferita al carico di lavoro.
19/10/16 Sede	21-23	Savarese	MODULO 24 • Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico.

#### MODULO SPECIFICO – MATCH ANALYSIS (AULA)

DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
2/11/16 Sede	19-21	Librio	MODULO 25 • Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite.
2/11/16 Sede	21-23	Librio	MODULO 26 • Analisi ed utilizzazione della "scoutizzazione" effettuata in palestra.

#### ESAME DI FINE CORSO (AULA PALESTRA)

DATA e SEDE	ORA	LUOGO	INDIRIZZO
19/11/16	9	Rodari	• Valutazione tecnico – pratica (attraverso una griglia appositamente predisposta e fornita direttamente dal CQN).
	9		• Prova scritta (compilazione di un questionario a risposte chiuse a cura del Direttore Didattico del Corso).
	9		• Prova orale (colloquio finale)



**CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO-SECONDO LIVELLO GIOVANILE FIPAV**  
Stagione Agonistica \_

Il corso si svolgerà nelle date e presso le sedi indicate (salvo variazioni)

**PROGRAMMA SECONDO LIVELLO GIOVANILE**

<b>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (AULA e PALESTRA)</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
20/11/2016 RODARI	14-16	Da definire	MODULO 1 (METHOD1) • Il sistema di gioco come mezzo formativo.
20/11/2016 RODARI	16-18	Da definire	MODULO 2 (METHOD2) • Il significato metodologico della ripetizione nei metodi di lavoro analitico, sintetico e globale.
26/11/2016 RODARI	9-11	Da definire	MODULO 3 (METHOD3) • Aspetti tecnici che identificano l'attitudine nel ruolo.

<b>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO (AULA e PALESTRA)</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
26/11/2016 RODARI	11-13	Da definire	MODULO 4 (DID.TE1) • Percorso didattico nelle tecniche di alzata.
27/11/2016 RODARI	14-16	Da definire	MODULO 5 (DID.TE2) • Percorso didattico nelle tecniche di ricezione.
27/11/2016 RODARI	16-18	Da definire	MODULO 6 (DID.TE3) • Percorso didattico nelle tecniche di attacco.
03/12/2016 RODARI	9-11	Da definire	MODULO 7 (DID.TE4) • Percorso didattico nelle tecniche di muro.
03/12/2016 RODARI	11-13	Da definire	MODULO 8 (DID.TE5) • Percorso didattico nelle tecniche per gli interventi difensivi.

<b>PREPARAZIONE FISICA</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
04/12/2016	14-16	Da definire	MODULO 11 (PR.FIS1) • lo sviluppo della forza nell'età giovanile.
04/12/2016	16-18	Da definire	MODULO 12 (PR.FIS2) • Metodiche complementari per l'ottimizzazione delle capacità di forza:

<b>SISTEMI DI ALLENAMENTO</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
05/12/2016	19-21	Bruni	MODULO 9 (SIS.AL1) • Sviluppo tecnico dei fondamentali con esercitazioni di sintesi.
06/12/2016	19-21	Bruni	MODULO 10 (SIS.AL2) • L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6.

<b>ESAME DI FINE CORSO</b>			
DATA e SEDE	ORA	DOCENTE	ARGOMENTO
22/12/2016	19.00	Commissione	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: • Prova scritta, compilazione di un questionario a risposte chiuse. • Colloquio finale.