



Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria  
Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria

# CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO

## 2° LIVELLO GIOVANILE

### 2020/21

#### TEMA ISPIRATORE

- La pianificazione dell'allenamento e la didattica delle dinamiche del gioco

#### OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di costruire un protocollo di lavoro attraverso esercitazioni selezionate nella prassi diffusa dell'allenamento pallavolistico:
  - Capacità di organizzare l'allenamento attraverso una corretta interpretazione della tecnica nelle specifiche situazioni di gioco
- Capacità di gestire elementi fondamentali della preparazione fisica nel sistema di allenamento:
  - Concetti generali sul significato della FORZA per la pallavolo
- Principi teorici dell'allenamento:
  - Principi che regolano la gestione del carico di allenamento:
    - ◊ Stimolo allenante efficace
    - ◊ Corretta successione dei carichi
    - ◊ Relazione tra formazione generale e speciale

#### DESTINATARI

Al Corso Allenatore di primo Grado possono partecipare tutti gli Allenatori in possesso della qualifica di "Allievo Allenatore – Primo Livello Giovanile"

## PROGRAMMA DEL CORSO

#### TIPO DEL CORSO

- Il Corso è strutturato in 31 lezioni da 2 ore per un totale di 62 ore di formazione, da distribuire in un arco di tempo di almeno 3 mesi, più 4 ore d'esame da terminare entro il 30 giugno. Entro questa data dovranno svolgersi anche gli esami finali.
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza
- La formula del Corso sarà con lezioni periodiche, prevalentemente organizzate nelle giornate di sabato e domenica, mattino o pomeriggio o anche giornata intera ma anche infrasettimanali nel tardo pomeriggio; le lezioni saranno on line (attraverso la piattaforma messa a disposizione dalla Federazione) almeno fino a quando le condizioni sanitarie lo renderanno necessario.

#### STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede 31 lezioni così suddivise:
  - 5 Teoria e Metodologia dell'Allenamento      Totale ore: 10
  - 19 Didattica, Tecnica e Pratica                      Totale ore: 38



**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

- o 1 Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo Totale ore: 2
- o 2 Medicina applicata allo Sport Totale ore: 4
- o 2 Scouting e Match Analysis Totale ore: 4
- o 1 Regolamento e Tecnica Arbitrale Totale ore: 2
- o 1 Sitting Volley Totale ore: 2

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: in caso di assenza i partecipanti, al fine di ottenere la regolare ammissione alla prova di esame, saranno invitati a recuperare le lezioni nell'ambito dei Corsi attivati presso altri Comitati Territoriali.  
Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore).

## PIANO DI STUDI

### TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

#### **Modulo 1-(Metod1)**

##### TITOLO

- La seduta di allenamento tecnico – tattico:

##### CONTENUTI

- o La pianificazione della struttura dell'allenamento
- o L'organizzazione della seduta di allenamento
- o La programmazione degli obiettivi
- o La gestione della seduta di allenamento
- o L'organizzazione dell'allenamento specifico per i vari ruoli
- o Il concetto di "carico di allenamento":
  - ◊ La stima del carico di allenamento
  - ◊ I concetti di "carico esterno" e "carico interno"
  - ◊ I principi teorici utili per la gestione del carico di allenamento

#### **Modulo 2-(Metod2)**

##### TITOLO

- L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico:

##### CONTENUTI

- o Il significato metodologico delle forme generali di esercizio in riferimento alla struttura del gioco.
- o Il significato metodologico delle forme generali di esercizio in riferimento al singolo gesto tecnico.
- o L'organizzazione delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento.
- o La ripetizione nelle forme generali di esercizio:
  - ◊ L'esercizio analitico (ossia come eseguire il gesto)
    - Ripetizione e controllo esecutivo del movimento e/o della palla
  - ◊ L'esercizio sintetico (ossia quale gesto utilizzare e quando utilizzarlo)
    - Ripetizione dell'azione di gioco nel rispetto del timing tecnico
  - ◊ L'esercizio globale (con quale finalità tattica eseguire il gesto)
    - Applicazione delle tecniche di gioco

#### **Modulo 3-(Metod3)**

##### TITOLO

- La forza nella pallavolo:



**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

**CONTENUTI**

- o Significato della forza massima nel processo di allenamento dei giochi sportivi
- o La forza massima nel modello di prestazione della pallavolo
- o Lo sviluppo della forza nelle età giovanili:
  - ◇ Il potenziamento cosiddetto centrifugo (asse corporeo-potenziamento periferico degli arti)
- o Il miglioramento organico-muscolare:
  - ◇ Per l'apprendimento e la correzione delle tecniche
  - ◇ Per la prevenzione dei sovraccarichi funzionali
  - ◇ Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di salto
  - ◇ Per il miglioramento prestativo nelle situazioni "inerziali"

**Modulo 4-(Metod4)-Modulo monografico**

**TITOLO**

- La gestione del gruppo:

**CONTENUTI**

- o Le strategie di comportamento del coach nei diversi momenti delle attività di una squadra
- o Il gruppo sportivo/squadra in età seniores:
  - ◇ Dinamiche motivazionali
  - ◇ Dinamiche emozionali
- o Il gruppo sportivo/squadra in età giovanile:
  - ◇ Dinamiche motivazionali
  - ◇ Dinamiche emozionali

**Modulo 5-(Metod5)-Modulo monografico**

**TITOLO**

- La valutazione:

**CONTENUTI**

- o Concetti generali su valutazione e monitoraggio
- o La valutazione antropometrica
- o La valutazione funzionale
- o La valutazione nel sistema di allenamento giovanile
- o La valutazione nel sistema di allenamento seniores

**DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO**

**Modulo 6-(Did.Te1)**

**TITOLO**

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata:

**CONTENUTI**

- o Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata
- o Il riferimento al bersaglio:
  - ◇ La gestione delle traiettorie avanti
  - ◇ La gestione delle traiettorie dietro
- o Palleggio in sospensione
- o La progressione delle traiettorie di alzata:
  - ◇ L'alzata di secondo tempo (posto 4 e 2)



**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

- ◊ Il primo tempo anticipato (palla 1-2)
- ◊ Le alzate di seconda linea
- Le alzate in bagher e l'allenamento in situazione

**Modulo 7-(Did.Te2)**

TITOLO

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione:

CONTENUTI

- Il bagher frontale:
  - ◊ La dinamica degli arti inferiori
  - ◊ Relazione asse corporeo e palla
- Il bagher laterale:
  - ◊ L'anticipo del piano di rimbalzo
  - ◊ L'adattamento del piano di rimbalzo:
    - Le spalle
    - Gli arti inferiori
- La ricezione del servizio corto e il suo allenamento in situazione
- La ricezione in palleggio e il suo allenamento in situazione

**Modulo 8-(Did.Te3)**

TITOLO

- L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli:

CONTENUTI

- Criteri di differenziazione esecutiva:
  - ◊ Preparazione esecutiva e anticipazione situazionale
  - ◊ Posizione di inizio rincorsa
  - ◊ La linea di rincorsa
  - ◊ La frontalità e il tempo di stacco
- L'attacco del ricettore-attaccante (zone 4-2)
- L'attacco del centrale (zona 3)
- L'attacco dell'opposto (zone 4-2)
- Gli attacchi dalla seconda linea

**Modulo 9-(Did.Te4)**

TITOLO

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro:

CONTENUTI

- Criteri di differenziazione esecutiva:
  - ◊ Le distanze dal punto di salto
  - ◊ Il timing degli adattamenti situazionali del muro in base alle alzate avversarie
- Elementi qualificanti delle tecniche di muro:
  - ◊ L'aggressività del piano di rimbalzo
  - ◊ L'orientamento del piano di rimbalzo
  - ◊ La gestione del tempo di muro
  - ◊ Le transizioni tra muro e contrattacco

**Modulo 10-(Did.Te5)**



**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

TITOLO

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi:

CONTENUTI

- o Il tempo di difesa
- o Il controllo bilaterale dell'intervento difensivo:
  - ◊ La reazione motoria istintiva
  - ◊ Uscita del piede d'appoggio
  - ◊ Il controllo della caduta e dell'intervento sulla palla
- o La differenziazione della postura e della posizione in difesa rispetto al punto di attacco e/o al tipo di palla attaccata

**LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE**

**Modulo 11-**(Did.Sp1)

TITOLO

- Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore:

CONTENUTI

- o La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico delle traiettorie dialzata
- o La salvaguardia dell'imprevedibilità di alzata
- o La casistica situazionale del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore
- o L'organizzazione dell'allenamento differenziato dell'alzatore
- o L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

**Modulo 12-**(Did.Sp2)

TITOLO

- Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante:

CONTENUTI

- o Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- o Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricevitore-attaccante:
  - ◊ Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco
  - ◊ L'attacco del ricevitore-attaccante
  - ◊ Le situazioni di ricezione e copertura
  - ◊ La scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- o L'organizzazione dell'allenamento differenziato del ricevitore
- o L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

**Modulo 13-**(Did.Sp3)

TITOLO

- Contenuti dell'allenamento specifico del centrale:

CONTENUTI

- o Trasferimento dell'anticipo sui punti rete:
  - ◊ La preparazione dell'inizio rincorsa
  - ◊ L'adattamento delle linee di rincorsa
  - ◊ La palla "7" e la palla "2"
- o Insegnamento delle tecniche di attacco con stacco a un piede (prerogativa della pallavolo femminile):
  - ◊ La fast di secondo tempo:

**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

- Tempo e linea di rincorsa
- ◊ La fast di primo tempo:
  - Anticipo del caricamento del colpo
- L'allenamento differenziato del centrale
- L'allenamento delle competenze complementari del ruolo:
  - ◊ L'alzata per la ricostruzione del contrattacco
  - ◊ La difesa

**Modulo 14-(Did.Sp4)**

TITOLO

- Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto:

CONTENUTI

- Il modello di prestazione tecnica dell'opposto:
  - ◊ L'attacco da prima e seconda linea:
    - La salvaguardia dell'altezza e della potenza di colpo
    - L'opposto nella pallavolo femminile
  - ◊ Il muro
  - ◊ La difesa
- L'allenamento differenziato dell'opposto

**Modulo 15-(Did.Sp5)**

TITOLO

- Contenuti dell'allenamento specifico del libero:

CONTENUTI

- Il modello di prestazione tecnica del libero:
  - ◊ Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in ricezione
  - ◊ Sviluppo tecnico e tattico di difesa
  - ◊ Sviluppo delle competenze di alzata per la ricostruzione del contrattacco
- L'allenamento differenziato del libero

**SISTEMI DI ALLENAMENTO**

**Modulo 16-(Sis.A11)**

TITOLO

- L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione:

CONTENUTI

- Esercitazioni individuali:
  - ◊ La progressione tecnica per preparare l'allenamento specifico
- Esercitazioni di collegamento tra più giocatori:
  - ◊ L'attribuzione delle competenze
  - ◊ La gestione delle zone di conflitto:
    - Tra ricevitori
    - Tra ricevitori e libero
    - Tra linea di ricezione e centrale
- Esercitazioni di collegamento tra ricezione e i possibili sviluppi dell'azione:
  - ◊ I movimenti preparatori specifici per preparare lo sviluppo dell'azione
- L'allenamento ad obiettivi:



**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

- ◇ Esercitazioni ad obiettivo tecnico
- ◇ Esercitazioni ad obiettivo prestativo

**Modulo 17-**(Sis.A12)

TITOLO

- L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla:

CONTENUTI

- La definizione dei principi per organizzare l'azione di cambio palla:
  - ◇ La relazione tra efficacia in ricezione e sviluppo tecnico dell'attacco
  - ◇ La definizione dei principali criteri tattici di distribuzione dell'alzata
  - ◇ L'utilizzo tattico del centrale
- Analisi del rendimento per singola rotazione

**Modulo 18-**(Sis.A13)

TITOLO

- L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro:

CONTENUTI

- La gestione dello spazio di rete da presidiare individualmente:
  - ◇ La competenza primaria
  - ◇ Le posizioni e la postura di partenza
- Identificazione dei criteri di scelta tattica:
  - ◇ Numero di giocatori impiegati
  - ◇ Direzione da chiudere all'attaccante avversario
- Identificazione delle situazioni "muro\non muro":
  - ◇ La qualità del primo tocco
  - ◇ Le scelte tattiche di assistenza
  - ◇ La chiamata del "no muro"

**Modulo 19-**(Sis.A14)

TITOLO

- Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione:

CONTENUTI

- Difendere per contrattaccare
- L'alzata di ricostruzione e la casistica di intervento per l'allenamento specifico:
  - ◇ La casistica di intervento per i vari ruoli
- La preparazione delle rincorse per il contrattacco:
  - ◇ L'allenamento delle transizioni specifiche

**Modulo 20-**(Sis.A15)

TITOLO

- Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro:

CONTENUTI

- Lo sviluppo dei colpi d'attacco in funzione delle scelte del muro e della difesa:
  - ◇ Lo sviluppo dei colpi contro il muro
  - ◇ Lo sviluppo dei colpi contro la difesa
- L'utilizzo dei colpi tattici:
  - ◇ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro



**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

- o L'adattamento del colpo nelle imprecisioni di alzata:
  - ◇ La casistica situazione delle principali imprecisioni di alzata

**Modulo 21-**(Sis.A16)

TITOLO

- L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco:

CONTENUTI

- o La gestione delle competenze nei collegamenti di difesa
- o L'adattamento della posizione di difesa rispetto all'azione di muro
- o La difesa degli attacchi lungolinea e la difesa degli attacchi in diagonale
- o La casistica situazione delle principali traiettorie di attacco
- o L'utilizzo del libero nel sistema di difesa
- o L'adattabilità della difesa del posto 6

**Modulo 22-**(Sis.A17)

TITOLO

- L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco:

CONTENUTI

- o L'attribuzione delle competenze sugli interventi prossimi alla rete e sugli interventi distanti dalla rete:
  - ◇ Competenze degli alzatori e dei liberi
  - ◇ Competenze degli attaccanti di seconda linea
- o Casistica situazionale legata a:
  - ◇ Copertura su attacco di primo tempo e priorità
  - ◇ Coperture su attacco di secondo tempo e priorità
  - ◇ Coperture su attacco di palla alta

**SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO**

**Modulo 23-**(Sv.Gio1)

TITOLO

- La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione:

CONTENUTI

- o Limitazioni situazionali utilizzabili:
  - ◇ Gioco su porzioni di rete predefinite
  - ◇ Gioco con tipi di attacco predefiniti
  - ◇ Gioco con combinazioni specifiche di due attaccanti
- o La gestione della ripetizione situazionale:
  - ◇ La ripetizione dell'azione di cambio palla
  - ◇ La ripetizione della ricostruzione da difesa
  - ◇ La ripetizione della ricostruzione da freeball

**Modulo 24-**(Sv.Gio2)

TITOLO

- L'allenamento tattico attraverso il gioco (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali):

CONTENUTI





**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

- o Il 6vs6 ad obiettivo tecnico:
  - ◇ Obiettivo di squadra
  - ◇ Obiettivo di sistema tattico
- o Il 6vs6 a punteggio speciale:
  - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla
  - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il break point
  - ◇ Esercitazioni per la ricostruzione dalla difesa
  - ◇ Esercitazioni per la ricostruzione dalla freeball

## PREPARAZIONE FISICA

### Modulo 25-(Pr.Fis1)

#### TITOLO

- Protocolli per l'allenamento della forza:

#### CONTENUTI

- o Potenziamento dell'asse corporeo:
  - ◇ Parete addominale e dorso-lombare
  - ◇ La CORE STABILITY e il controllo respiratorio
- o Potenziamento delle dinamiche a carico delle articolazioni prossimali (anche e spalle):
  - ◇ Costruzione e potenziamento dell'accosciata massima
  - ◇ Costruzione del movimento del complesso articolare della spalla
- o Potenziamento delle catene cinetiche estensorie (movimenti di spinta)
- o Potenziamento delle catene cinetiche antagoniste (movimenti di trazione e slancio)
- o Metodiche complementari per l'ottimizzazione delle capacità di forza:
  - ◇ Esercitazioni cosiddette propriocettive e controllo del disequilibrio
  - ◇ Costruzione del movimento attraverso lo sviluppo della difficoltà del compito coordinativo

## MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

### Modulo 26-(Med.Sp1)

- Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti

### Modulo 27-(Med.Sp2)

- Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

## MODULO SPECIFICO – METCH ANALYSIS

### Modulo 28-(Ril.St1)

- Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite

### Modulo 29-( Ril.St2)

- Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra

## MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

### Modulo 30-(Tec.Ar1)

- Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale:
  - o La casistica di gioco



Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria  
Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria

## MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

### Modulo 31-(Sit.Vo1)

- Il Sitting Volley

## VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale sarà espressa in **100/100** così suddivisi:

### •20/100 Prova Tecnica:

- o Spedizione del video individuale entro il termine dell'ultima lezione del corso una volta trattati i relativi argomenti .
- o Il video individuale per la valutazione dovrà avere le seguenti caratteristiche:
  - ◇ La ripresa dovrà essere effettuata da una angolazione laterale o frontale/ laterale
  - ◇ La ripresa dovrà essere effettuata senza tagli per ogni fondamentale richiesto
  - ◇ Ogni clip video dovrà avere una durata di circa 15 secondi in presa diretta con la reale esecuzione comprendente esecuzioni corrette ed eventuali errori
  - ◇ La ripresa dovrà essere effettuata con audio ma senza rumori di fondo, musica e commenti esterni (si dovrà sentire solo il rumore del contatto col pallone)
  - ◇ Prima dell'inizio dell'esecuzione tecnica il corsista dovrà presentare l'esercizio come se lo stesse proponendo ai propri giocatori. Si richiede un tono chiaro e deciso; questo verrà anche valutato come esempio di capacità di conduzione.
- o I fondamentali e le progressioni da eseguire per la dimostrazione delle capacità tecniche sono:
  - ◇ Ripetizione di palleggi sul posto, consecutivi di altezza variabile
  - ◇ Ripetizione di palleggi sul posto, consecutivi spostamenti nelle quattro direzioni
  - ◇ Ripetizione di bagher sul posto, consecutivi di altezza variabile
  - ◇ Ripetizione di bagher sul posto, consecutivi spostamenti nelle quattro direzioni
  - ◇ Ripetizione di colpi al muro, alternando ad ogni bagher al muro un palleggio sul posto, consecutivi di altezza variabile
  - ◇ Ripetizione di colpi al muro, alternando ad ogni bagher al muro un palleggio sul posto, consecutivi di altezza variabile
  - ◇ Ripetizione di colpi a terra in prossimità del muro, utilizzando la schiacciata sempre con lo stesso arto dominante, consecutivi, con le spalle fronte alla parete, in modo tale da far rimbalzare la palla terra/muro.
  - ◇ Ripetizione di colpi al muro, utilizzando il colpo di battuta float sempre con lo stesso arto dominante (contatto con la palla sopra la linea della testa e lancio della palla con l'arto opposto non dominante), consecutivi, con le spalle fronte alla parete. La palla dovrà tornare tra le mani di chi esegue l'azione. Si richiede una distanza di circa 3/4 metri
  - ◇ Stesso del precedente con ritorno della palla sul bagher di chi esegue l'azione, che continuerà con un controllo e blocco della palla con due mani sopra la linea della testa; proseguirà così con i successivi da palla ferma in mano. Si richiede una distanza di circa 6 metri.

### •30/100 Prova di Dimostrazione esecutiva e descrittiva:

- o Spedizione del video individuale entro il termine dell'ultima lezione del corso una volta trattati i relativi argomenti.
- o Le caratteristiche del video sono le stesse della Prova Tecnica.



**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

- I movimenti e le progressioni da eseguire senza palla, per la dimostrazione sono:
  - ◇ Dimostrazione e descrizione della posizione di ricezione con specifici interventi su diverse traiettorie (laterali o alte) e per tipo di battuta
  - ◇ Dimostrazione e descrizione della posizione di palleggio con riferimento alle situazioni di gioco: traslocazioni di spostamento dal punto rete ideale verso le posizioni spostate e staccate
  - ◇ Dimostrazione e descrizione della posizione di difensiva su traiettorie di diagonale e parallela per le diverse posizioni di seconda linea
  - ◇ Dimostrazione e descrizione delle varie traslocazioni a muro
  - ◇ Dimostrazione e descrizione del gesto d'attacco con movimenti in intra rotazione ed extra rotazione
- I movimenti e le progressioni da eseguire con la palla, per la dimostrazione della gestualità del Tecnico in campo sono:
  - ◇ Dimostrazione di appoggio al palleggiatore: ripetizione di lanci dal basso (sotto la linea del petto), consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio
  - ◇ Dimostrazione di rimessa in gioco nel campo opposto, dal basso: ripetizione di colpi consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio. Il soggetto dovrà avere due palloni: uno tenuto fermo sotto il braccio (tenuto con braccio e fianco), l'altro tenuto con lo stesso braccio ma con la mano aperta a sorreggerlo. L'altro braccio (il dominante) verrà usato esclusivamente per colpire
  - ◇ Dimostrazione di rimessa in gioco nel proprio campo, dall'alto: ripetizione di colpi con la mano aperta, contatto sopra la linea della testa (colpo pallonetto), consecutivi di altezza media a bersaglio
- Per tutte le progressioni che prevedono un bersaglio, esso dovrà avere le seguenti caratteristiche:
  - ◇ Una grandezza di 1m x 1m circa (se quadrato) o 1m circa di diametro (se rotondo).
  - ◇ Una distanza dal bersaglio idonea alla dimostrazione del determinato gesto.
  - ◇ Se possibile, nel rispetto delle normative vigenti, si consiglia (come sostituzione del bersaglio) l'ausilio di un aiutante per il blocco e restituzione della palla.
- **10/100 Questionario Formativo:**
  - Il questionario dovrà essere somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso.
  - Le 10 domande, a risposta aperta, riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso.
  - 5 argomenti obbligatori sono allegati a seguire più avanti
  - Ogni domanda verrà valutata dal Direttore Didattico seguendo una griglia di valutazione.
  - Risposta esaustiva 1 punto, risposta non esaustiva 0. Il punteggio massimo sarà quindi di 10 punti.
  - Per essere considerata Esaustiva dovrà rispondere ai seguenti punti della griglia:
    - ◇ "Conoscenze": Capacità di padronanza e articolazione dell'argomento dato
    - ◇ "Competenze": Capacità di attinenza ed esattezza della risposta
    - ◇ "Abilità": Capacità di sintesi e concretezza
  - Le risposte potranno avere una lunghezza massimo di 300 parole circa
  - Riconsegna e Valutazione del questionario: alle risposte corrette verrà assegnato il relativo punteggio; le risposte non corrette saranno oggetto della seconda prova



## Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria

del questionario. Il punteggio sommato tra la prima e la seconda prova darà quello finale. Nel caso rimanessero domande non correttamente risposte, saranno argomento della prova orale.

- o La ripetizione della prova scritta dovrà essere effettuata almeno tre giorni prima del giorno stabilito per la prova orale

### •40/100 Prova orale:

- o Sarà da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario.
- o Gli argomenti richiesti potranno spaziare su tutto il programma svolto e sulle domande non risposte del questionario.
- o Si consigliano 4 domande che assegnano 10 punti cadauna.  
Il punteggio minimo per ottenere l' idoneità è fissato in **60/100**.

## RICONOSCIMENTO CREDITI SPORTIVI

Coloro i quali, per almeno una stagione nel corso degli ultimi 8 anni, hanno partecipato come atleti a campionati di serie A e B hanno diritto al riconoscimento di un credito di 20/100 relativo alle capacità tecniche, e quindi all'esonero dalla valutazione.

## COMMISSIONE D'ESAME

La Commissione d'esame sarà composta da un Presidente-Docente Federale, nominato dal Comitato Regionale e da 2 componenti (il Direttore Didattico ed un Docente Federale).

Almeno un componente della Commissione dovrà possedere la Specializzazione Giovanile.

Il Segretario della Commissione d'Esame sarà nominato dal Comitato Territoriale.

La prova di Valutazione finale potrà essere svolta in presenza presso le Sedi dei Comitati Regionali e Territoriali aperti, sempre nel rispetto del Protocollo AntiCovid FIPAV.

Altra soluzione di svolgimento sarà invece da Remoto attraverso piattaforme FAD, con due Commissari Esaminatori e tre Corsisti contemporaneamente online sempre in presenza per tutto lo svolgimento dell'esame. In questo caso è obbligatorio l'utilizzo della webcam per tutti e per tutto il tempo senza interruzione.

**È VIETATA LA REGISTRAZIONE DELLE PROVE DI VALUTAZIONE, CON RISCHIO DI PROVVEDIMENTO DISCIPLINARE PER CHI CONTRAVVIENE ALLA REGOLA**

## QUESTIONARIO FORMATIVO: TEMATICHE OBBLIGATORIE

Fatta salva la libertà di scelta da parte del Direttore Didattico dei corsi, negli argomenti o domande a completamento del Questionario Formativo, si crede imprescindibile

l'inserimento di questi punti:

1. Definire e spiegare i concetti di "seduta di allenamento" e "unità didattica" nel sistema di allenamento pallavolistico
2. Il significato metodologico della ripetizione nelle forme di esercizio utilizzate nel sistema di allenamento pallavolistico
3. Significato della forza nel sistema di allenamento pallavolistico
4. Definire e spiegare il concetto di "leadership" attraverso riferimenti specifici della



## Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria

pallavolo

5. Spiegare i concetti di “valutazione funzionale” e “valutazione prestativa” attraverso riferimenti specifici della pallavolo

## ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile che risultino idonei all’esame finale acquisiscono la qualifica di “Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile”, dopo la ratifica da parte del Settore Tecnico FIPAV, con decorrenza dalla data dell’esame finale.

Il mantenimento della qualifica di “Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile ” è subordinato all’obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica.

L’abilitazione di “Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile” consente di svolgere l’attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie B, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria.

Durante la fase di svolgimento del Corso non è consentito l’espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

## AGGIORNAMENTO

I Tecnici in possesso della qualifica di “Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile” dovranno frequentare ogni anno 2 Corsi di Aggiornamento della durata di minimo 2 ore organizzati dal Comitato Territoriale FIPAV, salvo diversa indicazione proveniente dalle Consulte Regionali.

## PERIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO

Il Corso Allenatore di Primo Grado si svolgerà online da dicembre 2020 a giugno 2021, nelle seguenti fasce orarie: prevalentemente sabato e domenica, mattina dalle 9.00 alle 13.00 e pomeriggio dalle 14.00 alle 20.00 ma anche infrasettimanali nel tardo pomeriggio. Le lezioni impegneranno per 2/3 domeniche al mese anche mattino/pomeriggio

## DATA INIZIO CORSO

Il Corso Allenatore di Primo Grado inizierà il 13/12/2020 -lezione on line dalle 09.00 alle 13.00 (moduli 1/5/6/7 docente Di Leone Fiorella). La seconda lezione sarà il 20/12/2020 -lezione on line dalle 09.00 alle 13.00 (moduli 8/9/10 docente Di Leone Fiorella). Il link per collegarsi verrà comunicato la settimana recedente ai soli iscritti. Il successivo svolgimento del corso verrà comunicato successivamente alla data di scadenza delle iscrizioni.

## ISCRIZIONI E QUOTA DI PARTECIPAZIONE



**Comitato Territoriale Fipav Umbria 1 Umbria**  
**Comitato Territoriale Fipav Umbria 2 Umbria**

Gli Allenatori che intendono partecipare al Corso, dovranno iscriversi, entro la seguente data di scadenza: **11 dicembre 2020**;

L'iscrizione dovrà essere effettuata compilando il seguente modulo: Link per iscrizione:  
<https://forms.gle/3gPwYdLqCfaPLYKd8>

La quota di iscrizione al Corso, stabilita dal Consiglio Federale che comprenderà anche eventuali sussidi e materiali didattici prodotti in funzione del corso stesso, sarà pari ad una somma di Euro 350,00 (per i residenti nella provincia di Perugia, Bonifico Bancario su **IBAN IT73G0623038280000030034569** Credit Agricole Ag. Bastia Umbra intestato **Comitato Territoriale Fipav Umbria 1**; per i residenti nella provincia di Terni, Bonifico Bancario su **IBAN IT07V0622014405000002000793** Cassa di Risparmio di Orvieto Ag. di Terni intestato a **Comitato Territoriale Fipav Umbria 2**).

I partecipanti al Corso, devono presentare all'atto dell'iscrizione, un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica nel quale sia specificata l'attività di Pallavolo. Il Corso, per essere attivato, dovrà prevedere un minimo di 15 iscritti (la eventuale non organizzazione del corso verrà comunicata agli iscritti rispondendo alla mail di adesione).

**La partecipazione al corso di primo grado varrà come aggiornamento per la stagione di svolgimento (2020/21)**