



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

POSIZIONI TRANSITORIE

2° LIVELLO GIOVANILE

I Comitati Territoriali indicano per il corso per l'ottenimento della qualifica di secondo livello giovanile.

Il corso verrà svolto on line sulla piattaforma messa a disposizione dalla Federazione.

Programma del corso:

13/12/2020 **DOCENTE** **Di Leone Fiorella**

MODULO 1 – 2 ORE **ore 09.00/11.00**

- La seduta di allenamento tecnico-tattico:
 - La pianificazione della struttura dell'allenamento
 - L'organizzazione della seduta di allenamento
 - La gestione della seduta di allenamento
 - L'organizzazione dell'allenamento specifico per i vari ruoli
- La valutazione:
 - Concetti generali su valutazione e monitoraggio
 - La valutazione antropometrica
 - La valutazione funzionale
 - La valutazione nel sistema di allenamento giovanile

MODULO 2 - 2 ORE **ore 11.00/13.00**

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata:
 - Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata
 - Il riferimento al bersaglio
 - ◊ La gestione delle traiettorie avanti
 - ◊ La gestione delle traiettorie dietro
 - Palleggio in sospensione
 - La progressione delle traiettorie di alzata:
 - ◊ L'alzata di secondo tempo (posto 4 e 2)
 - ◊ Il primo tempo anticipato (palla 1-2)
 - ◊ Le alzate di seconda linea
 - Le alzate in bagher e l'allenamento in situazione
- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione:
 - 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



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

- Gli arti inferiori
- o La ricezione del servizio corto ed il suo allenamento in situazione
- o La ricezione in palleggio ed il suo allenamento in situazione

20/12/2020 DOCENTE Di Leone Fiorella

MODULO 3 - 2 ORE ore 09.00/11.00

- L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli:
 - o Criteri di differenziazione della sequenza motoria:
 - ◇ Preparazione esecutiva e anticipazione situazionale
 - ◇ Posizione e tempo di inizio rincorsa
 - ◇ La linea di rincorsa
 - ◇ La frontalità e il tempo di stacco
 - o L'attacco del ricettore attaccante (zone 4-2)
 - o L'attacco del centrale (zona 3)
 - o L'attacco dell'opposto (zone 4-2)
 - o Gli attacchi dalla seconda linea

MODULO 4 - 2 ORE ore 11.00/13.00

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro:
 - o Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ Le distanze
 - ◇ Il timing degli adattamenti situazionali del muro
 - o 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
- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi:
 - o Il tempo di difesa
 - o Il controllo bilaterale dell'intervento difensivo:
 - o La valutazione funzionale
 - ◇ 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

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Gli Allenatori che intendono partecipare al Corso, dovranno iscriversi compilando il modulo al seguente link:

<https://forms.gle/3gPwYdLqCfaPLYKd8>

Il corso avrà un costo di 150 euro e **varrà come aggiornamento per la stagione di svolgimento (2020/21)**



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

Il versamento di 150 euro (causale corso transitorio secondo livello giovanile) potrà essere effettuato tramite Bonifico Bancario (per i residenti nella provincia di Perugia su **IBAN IT73G062303828000030034569** Credit Agricole Ag. Bastia Umbra intestato **Comitato Territoriale Fipav Umbria 1**; per i residenti nella provincia di Terni, su **IBAN IT07V0622014405000002000793** Cassa di Risparmio di Orvieto Ag. di Terni intestato a **Comitato Territoriale Fipav Umbria 2**).