



CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO 2022/23

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". Non possono iscriversi gli "Allievo Allenatore" FQT per incompatibilità perché tesserati come Dirigente, Presidente o Vicepresidente di società.

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 Regionale 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 in presenza nell'aula del CR o in palestre dedicate. Sarà valutata la possibilità di proseguire il corso con lezioni on line qualora le condizioni sanitarie lo rendessero necessario o per lo svolgimento di specifici moduli.

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 |
| ◦ 1 Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo | Totale ore: 2 |
| ◦ 2 Medicina applicata allo Sport | Totale ore: 4 |
| ◦ 2 Scouting e Match Analysis | Totale ore: 4 |
| ◦ 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 (se possibile). 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:

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

Modulo 7-(Did.Te2)

TITOLO

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

CONTENUTI

- o Il bagher frontale:
 - ◇ La dinamica degli arti inferiori
 - ◇ Relazione asse corporeo e palla
- o Il bagher laterale:
 - ◇ L'anticipo del piano di rimbalzo
 - ◇ L'adattamento del piano di rimbalzo:



- Le spalle
- Gli arti inferiori
- o La ricezione del servizio corto e il suo allenamento in situazione
- o 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

- o Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ Preparazione esecutiva e anticipazione situazionale
 - ◇ Posizione 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 9-(Did.Te4)

TITOLO

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

CONTENUTI

- o Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ Le distanze dal punto di salto
 - ◇ Il timing degli adattamenti situazionali del muro in base alle alzate avversarie
- 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

Modulo 10-(Did.Te5)

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 di alzata
- 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 ricettore-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:
 - Tempo e linea di rincorsa
 - ◇ La fast di primo tempo:
 - Anticipo del caricamento del colpo
- o L'allenamento differenziato del centrale
- o 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

- o 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
- o L'allenamento differenziato dell'opposto

Modulo 15-(Did.Sp5)

TITOLO

- Contenuti dell'allenamento specifico del libero:



CONTENUTI

- o Il modello di prestazione tecnica del libero:
 - ◇ Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in ricezione
 - ◇ Sviluppo tecnico e tattico di difesa
 - ◇ Sviluppo delle competenze dialzata per la ricostruzione del contrattacco
- o 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

- o Esercitazioni individuali:
 - ◇ La progressione tecnica per preparare l'allenamento specifico
- o 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
- o Esercitazioni di collegamento tra ricezione e i possibili sviluppi dell'azione:
 - ◇ I movimenti preparatori specifici per preparare lo sviluppo dell'azione
- o L'allenamento ad obiettivi:
 - ◇ 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

- o 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
- o Analisi del rendimento per singola rotazione

Modulo 18-(Sis.A13)

TITOLO

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

CONTENUTI

- o La gestione dello spazio di rete da presidiare individualmente:
 - ◇ La competenza primaria
 - ◇ Le posizioni e la postura di partenza
- o Identificazione dei criteri di scelta tattica:
 - ◇ Numero di giocatori impiegati
 - ◇ Direzione da chiudere all'attaccante avversario
- o 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

- o Difendere per contrattaccare
- o L'alzata di ricostruzione e la casistica di intervento per l'allenamento specifico:
 - ◊ La casistica di intervento per i vari ruoli
- o 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

- o 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
- o L'utilizzo dei colpi tattici:
 - ◊ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro
- 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

- 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

MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

Modulo 31-(Sit.Vo1)

- Il Sitting Volley

VALUTAZIONE FINALE

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

- **40/100 Valutazione tecnico – pratica in itinere:**
 - o 15/100 capacità tecniche
 - o 25/100 capacità di conduzione
- **10/100 Prova scritta con sbarramento:**
 - o Il questionario dovrà essere somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso.
 - o Le 10 domande, a risposta chiusa con 3/4 opzioni di risposta, riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso.
 - o Risposta esatta 1 punto, risposta non esatta 0. Il punteggio massimo sarà quindi di 10 punti.
 - o Il punteggio ottenuto nel questionario sarà strutturato nel modo seguente:
 - ◇ 0-3 punti: sbarramento non superato, obbligatorio ripetere la prova
 - ◇ 4-5 punti: necessario approfondire le tematiche oggetto della prova
 - ◇ 6-10 punti: esonero per la parte relativa alle domande sul questionario della prova orale e conseguimento di 20 punti
- **50/100 Prova orale:**
 - o Da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario.
 - o 20/100 domande relative al questionario (esonero nel caso in cui il punteggio riportato nel questionario sia 10/10
 - o 30/100 domande a discrezione del Docente

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 15/100 relativo alle capacità tecniche, e quindi all'esonero dalla valutazione per questa parte della valutazione tecnico – pratica in itinere.

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 Regionale.
La prova di Valutazione finale sarà svolta in presenza presso la Sede del Comitato Regionale.

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado" 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" 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" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione ed in tutti i Campionati di Categoria, 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" dovranno frequentare ogni anno 2 Corsi di Aggiornamento della durata di minimo 2 ore organizzati dal Comitato Territoriale FIPAV, salvo diversa indicazione proveniente dalle Consultazioni Regionali.

PERIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO

Il Corso Allenatore di Primo Grado si svolgerà da fine dicembre 2022 a giugno 2023, 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

La precisa data di inizio lezioni verrà comunicata agli iscritti una volta attivato il corso.

ISCRIZIONI E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Gli Allenatori che intendono partecipare al Corso, dovranno iscriversi, entro la seguente data di scadenza: 25 novembre 2022;

L'iscrizione dovrà essere effettuata inviando una mail con formale richiesta di adesione presso il Comitato Territoriale di appartenenza.

La quota di iscrizione al Corso sarà pari ad una somma di Euro 350,00 stabilita dal Consiglio Federale e comprenderà anche eventuali sussidi e materiali didattici prodotti in funzione del corso stesso. 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 (2022/23)