

# CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO

## 2° LIVELLO GIOVANILE

### 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**

## 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
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza
- La formula del corso può essere periodica o residenziale (quest'ultima formula dovrà comunque mantenere inalterato il numero di ore di lezione e il costo del corso)

### 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
○ 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

- La **pianificazione della struttura** dell'allenamento
- L'**organizzazione** della seduta di allenamento
- La **programmazione** degli obiettivi
- La **gestione** della seduta di allenamento
- L'organizzazione dell'**allenamento specifico per i vari ruoli**
- 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

- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento alla **struttura del gioco**.
- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento al singolo **gesto tecnico**.
- L'**organizzazione** delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento.
- 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

- Significato della **forza massima** nel processo di allenamento dei giochi sportivi
- La forza massima nel **modello di prestazione** della pallavolo
- Lo **sviluppo della forza** nelle età giovanili:
  - ◇ Il potenziamento cosiddetto **centrifugo** (asse corporeo-potenziamento periferico degli arti)
- 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

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

## Modulo 5-(Metod5)-Modulo monografico

### TITOLO

- **La valutazione:**

### CONTENUTI

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

- 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



## 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**

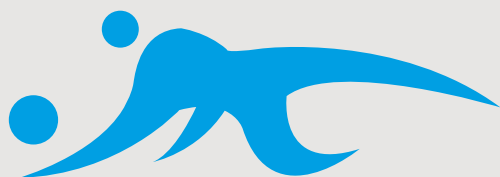
## Modulo 9-(Did.Te4)

### 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)**TITOLO

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

CONTENUTI

- **Il tempo di difesa**
- **Il controllo bilaterale** dell'intervento difensivo:
  - ◇ **La reazione motoria istintiva**
  - ◇ **Uscita del piede d'appoggio**
  - ◇ **Il controllo** della caduta e dell'intervento sulla palla
- 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

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

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

- **Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante:**

CONTENUTI

- Sviluppo dell'**orientamento al bersaglio** del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- **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
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** del ricevitore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

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

- **Contenuti dell'allenamento specifico del centrale:**

CONTENUTI

- Trasferimento dell'**anticipo sui punti rete**:
  - ◇ La preparazione dell'inizio rincorsa
  - ◇ L'adattamento delle linee di rincorsa
  - ◇ La palla "7" e la palla "2"
- 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
- 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.A1)

#### 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:**
  - ◇ 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.AI4)**TITOLO

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

CONTENUTI

- **Difendere per contrattare**
- 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.AI5)**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
- L'**adattamento del colpo** nelle imprecisioni di alzata:
  - ◇ La **casistica** situazione delle principali imprecisioni di alzata

**Modulo 21-(Sis.AI6)**TITOLO

- **L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco:**

CONTENUTI

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

**Modulo 22-(Sis.AI7)**TITOLO

- **L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco:**

CONTENUTI

- 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**
- 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

- Limitazioni situazionali utilizzabili:
  - ◇ Gioco su **porzioni di rete** predefinite
  - ◇ Gioco con **tipi di attacco** predefiniti
  - ◇ Gioco con **combinazioni specifiche** di due attaccanti
- 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

- Il **6vs6 ad obiettivo tecnico**:
  - ◇ Obiettivo di **squadra**
  - ◇ Obiettivo di **sistema tattico**
- 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

- Potenziamento dell'**asse corporeo**:
  - ◇ Parete addominale e dorso-lombare
  - ◇ La **CORE STABILITY** e il **controllo respiratorio**
- 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**
- Potenziamento delle **catene cinetiche estensorie** (movimenti di spinta)
- Potenziamento delle **catene cinetiche antagoniste** (movimenti di trazione e slancio)
- **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 – MATCH 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:
  - La casistica di gioco

## MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

### Modulo 31-(Sit.Vo1)

- Il Sitting Volley



## 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.