

Allenatore di Primo Grado S.S. 2023/2024

| Modulo | Sigla | Titolo | Tipo | Docente | Luogo | Data | Orario | Docenza | Note |
|---|---------|---|------|-------------------|----------|--------|-------------|--------------|------|
| TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO | | | | | | | | | |
| 1 | Metod1 | La seduta di allenamento tecnico-tattico | T | Raho Alberto | Aula | 26-nov | 15.00-17.00 | | FQD |
| 2 | Metod2 | L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico - tattico | T | Raho Alberto | Aula | 04-dic | 19.00-21.00 | | |
| 3 | Metod3 | La forza nella pallavolo | T | Raho Alberto | Aula | 19-mag | 9.00-11.00 | Doc. Giov. | |
| 4 | Metod4 | La gestione del gruppo (modulo monografico) | T | Raho Alberto | Aula | 04-dic | 21.00-23.00 | Doc. Giov. | |
| 5 | Metod5 | La valutazione (modulo monografico) | T | Raho Alberto | Aula | 26-mag | 17.00-19.00 | Doc. Giov. | |
| DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO | | | | | | | | | |
| 6 | Did.Te1 | Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata | P | Raho Alberto | Palestra | 20-gen | 15.00-17.00 | Doc. Giov. | |
| 7 | Did.Te2 | Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione | P | Raho Alberto | Palestra | 04-feb | 9.00-11.00 | Doc. Giov. | |
| 8 | Did.Te3 | L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli | P | Raho Alberto | Palestra | 20-gen | 17.00-19.00 | Doc. Giov. | |
| 9 | Did.Te4 | Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro | P | Raho Alberto | Palestra | 18-feb | 9.00-11.00 | Doc. Giov. | |
| 10 | Did.Te5 | Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi | P | Raho Alberto | Palestra | 04-feb | 11.00-13.00 | Doc. Giov. | |
| LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE | | | | | | | | | |
| 11 | Did.Sp1 | Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore | P | Raho Alberto | Palestra | 03-mar | 9.00-11.00 | | |
| 12 | Did.Sp2 | Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante | P | Raho Alberto | Palestra | 04-mag | 15.00-17.00 | | |
| 13 | Did.Sp3 | Contenuti dell'allenamento specifico del centrale | P | Raho Alberto | Palestra | 21-apr | 15.00-17.00 | | |
| 14 | Did.Sp4 | Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto | P | Raho Alberto | Palestra | 21-apr | 17.00-19.00 | | |
| 15 | Did.Sp5 | Contenuti dell'allenamento specifico del libero | P | Raho Alberto | Palestra | 03-mar | 11.00-13.00 | | |
| SISTEMI DI ALLENAMENTO | | | | | | | | | |
| 16 | Sis.AI1 | L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione | P | Raho Alberto | Palestra | 04-mag | 17.00-19.00 | | |
| 17 | Sis.AI2 | L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla | P | Raho Alberto | Palestra | 17-dic | 15.00-17.00 | | FQD |
| 18 | Sis.AI3 | L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro | P | Raho Alberto | Palestra | 17-dic | 17.00-19.00 | | FQD |
| 19 | Sis.AI4 | Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione | P | Raho Alberto | Palestra | 19-mag | 15.00-17.00 | | |
| 20 | Sis.AI5 | Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro | P | Raho Alberto | Palestra | 19-mag | 17.00-19.00 | | |
| 21 | Sis.AI6 | L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco | P | Raho Alberto | Aula | 26-nov | 17.00-19.00 | | FQD |
| 22 | Sis.AI7 | L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco | P | Raho Alberto | Palestra | 18-feb | 11.00-13.00 | | |
| SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO | | | | | | | | | |
| 23 | Sv.Gio1 | La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione | P | Raho Alberto | Palestra | 26-mag | 9.00-11.00 | Doc. Giov. | |
| 24 | Sv.Gio2 | L'allenamento tattico attraverso il gioco (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali) | P | Raho Alberto | Palestra | 26-mag | 11.00-13.00 | Doc. Giov. | |
| PREPARAZIONE FISICA | | | | | | | | | |
| 25 | Pr.Fis1 | Protocolli per l'allenamento della forza | T/P | Raho Alberto | Palestra | 19-mag | 11.00-13.00 | Doc. Giov. | |
| MODULO SPECIFICO - MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT | | | | | | | | | |
| 26 | Med.Sp1 | Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti | T | Raho Alberto | Aula | 07-apr | 9.00-11.00 | | |
| 27 | Med.Sp2 | Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico | T | Marescalchi Marco | Aula | 07-apr | 11.00-13.00 | | |
| MODULO SPECIFICO - MATCH ANALYSIS | | | | | | | | | |
| 28 | Ril.St1 | Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite | T | Raho Alberto | Aula | 20-mar | 19.00-21.00 | | |
| 29 | Ril.St2 | Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra | T | Raho Alberto | Aula | 20-mar | 21.00-23.00 | | |
| MODULO SPECIFICO - TECNICA ARBITRALE | | | | | | | | | |
| 30 | Tec.Ar1 | Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale | T | Arbitro | Aula | 11-mar | 20.00-22.00 | | |
| MODULO SPECIFICO - SITTING VOLLEY | | | | | | | | | |
| 31 | Sit.Vo1 | Il Sitting Volley | P | Raho Alberto | Palestra | 26-mag | 15.00-17.00 | Doc. Sitting | |