

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**

L'iscrizione al corso è riservata agli **ALLIEVI ALLENATORI** in **regola con il tesseramento** e agli **allenatori posti Fuori Quadro Definitivo con la qualifica di 1° grado**. Questi ultimi, al superamento del corso, dovranno versare la quota di ritesseramento fissata, per questa stagione, in € 480,00.

PROGRAMMA 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

Le **assenze consentite** sono da considerarsi in numero **massimo di 3 lezioni di 2 ore ciascuna** sulla totalità del corso.

E' obbligatorio l'abbigliamento sportivo per le lezioni pratiche in palestra.

MODULO	DOCENTE	GIORNO/ORA	LUOGO
1. La seduta di allenamento tecnico-tattico 2. L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico	Molinari	25 novembre ore 9-13	Sala AVIS Via L.Borri, 40 Modena

8. L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli 9. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro	Bicego	2 dicembre ore 9-13	Pala Anderlini Via Vellani Marchi, 87 Modena
27. Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	Di Mattia	6 dicembre ore 20-22	Sala Pala Panini Viale dello Sport 41122 Modena
13. Contenuti dell'allenamento specifico del centrale 14. Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto	Bonfatti	11 dicembre ore 19-23	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena
10. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi 15. Contenuti dell'allenamento specifico del libero	Gualdi	16 dicembre ore 9-13	Palestra Anna Frank Montale P.za Montessori ingresso via Zenzalose
3. La forza nella pallavolo 26. Fisiologia riferita al carico di lavoro e gli adattamenti conseguenti	Di Mattia	20 dicembre ore 19-23	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena
30. Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica arbitrale	Arbitri	8 gennaio ore 20-22	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena
5. La valutazione 4. La gestione del gruppo	Pellizzoni	13 gennaio ore 9-13	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena
6. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche d'alzata 7. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione	Gualdi	20 gennaio ore 9-13	Palestra Marconi Via Dei Lancillotto, 10 Modena
11. Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore 12. Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante	Molinari	27 gennaio ore 15-19	Palestra Parrocchiale Corlo Via Battezzate, 70/72 Corlo Formigine
28. Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite 29. Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	Pellizzoni	3 febbraio ore 9-13	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena
20. Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro 25. Protocolli per l'allenamento della forza	Bicego	10 febbraio ore 9-13	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena
21. L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco 22. L'allenamento dei sistemi di	Bonfatti	17 febbraio ore 9-13	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena

copertura e contrattacco			
16. L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione 19. Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione	Gualdi	24 febbraio ore 9-13	Palestra Anna Frank Montale P.za Montessori ingresso via Zenzalose
17. L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla 18. L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro	Molinari	3 marzo ore 15-19	Palestra Comunale Corlo Via Corletto, 1 Corlo di Formigine
23. La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione 24. L'allenamento tattico attraverso il gioco	Bonfatti	5 marzo ore 19-23	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena
31. Sitting Volley	Da definire	6 marzo ore 20-22	Sala FIPAV Viale dello sport, 29 41122 Modena

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.

ISCRIZIONI

La **quota di iscrizione** al corso è 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.

L'importo dovrà essere versato sul conto presso:

Banca Popolare dell'Emilia Romagna Ag. 14 di Modena

IBAN: IT90T 05387 12909 000001441450

intestato a Comitato Territoriale Fipav Modena

riportando la causale: ISCRIZIONE CORSO ALLENATORE 1° GRADO 2018

Il termine ultimo per l'iscrizione è fissato al giorno 24 novembre 2018

Per iscriversi si dovrà accedere al sito C.T. www.fipav.mo.it cliccando sul banner dedicato, ovvero accedendo alla sezione dedicata agli [allenatori](#) nonché consultare la sezione [Modulistica](#)

Tramite tutti questi accessi è disponibile il [modulo d'iscrizione web](#) che dovrà essere compilato in tutte le sue parti ed al quale dovranno essere allegati la ricevuta del versamento e la copia del certificato medico.

Il certificato medico non sarà obbligatoriamente richiesto in fase di iscrizione ma se non allegato all'iscrizione stessa **dovrà comunque essere consegnato alla prima lezione** direttamente all'incaricato presente

Il corso, per essere attivato dovrà prevedere un minimo di 15 iscritti.