

**CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO**  
**2° Livello di Formazione**  
**2022/2023**

**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 E STRUTTURA DEL CORSO**

- Il Corso è strutturato in 31 lezioni da 2 ore per un totale di 62 ore di formazione, più 4 ore d'esame, così suddivise:
  - ✓ Teoria e Metodologia dell'Allenamento
  - ✓ Didattica, Tecnica e Pratica
  - ✓ Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo
  - ✓ Medicina applicata allo Sport
  - ✓ Scouting e Match Analysis
  - ✓ Regolamento e Tecnica Arbitrale
  - ✓ Sitting Volley

FIPAV Comitato Territoriale di Modena - c/o CONI Point Modena - Viale Dello Sport, 29 - 41122 Modena (MO)  
059 8753686 - info@fipav.mo.it - [www.fipav.mo.it](http://www.fipav.mo.it)

- Dieci moduli dei 31 previsti verranno sviluppati su piattaforma E-learning Calzetti-Mariucci o su piattaforma zoom, le modalità dei restanti saranno in presenza.

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).

## CALENDARIO CORSO 1 GRADO SECONDO LIVELLO GIOVANILE

### EVENTO IN PRESENZA (PRIMO GRADO + FUORI QUADRO DEFINITIVO PRIMO GRADO)

GIORNO/ORAZIONE	MODULO	DOCENTE	LUOGO
DOMENICA 4 DICEMBRE 09:00-13:00	18. L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro 21. L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco	Prof. Luciano Molinari e Prof. Matteo Pellizzoni	Palestra SS. Consolata – via SS. Consolata 6-44, SASSUOLO
DOMENICA 4 DICEMBRE 14:30-18:30	1. La seduta di allenamento tecnico-tattico 17. L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla	Prof. Andrea Asta	Palestra SS. Consolata – via SS. Consolata 6-44, SASSUOLO

### EVENTO ONLINE

DOMENICA 18 DICEMBRE 09:00-12:15	2. L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico 30. Approfondimenti sul regolamento e sulla tecnica arbitrale	Prof. Ardizzoni e arbitro	Piattaforma ONLINE
DOMENICA 15 GENNAIO 09:00-12:15	4. La gestione del gruppo	Prof. Roberto Merli	Piattaforma ONLINE
DOMENICA 29 GENNAIO 14:30-17:45	3. La forza nella pallavolo 5. La valutazione	Prof. Roberto Bicego	Piattaforma ONLINE
DOMENICA 12 FEBBRAIO 09:00-12:15	23. La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione	Prof. Luciano Molinari	Piattaforma ONLINE

FIPAV Comitato Territoriale di Modena - c/o CONI Point Modena - Viale Dello Sport, 29 - 41122 Modena (MO)

059 8753686 - info@fipav.mo.it - [www.fipav.mo.it](http://www.fipav.mo.it)

	24. L'allenamento tattico attraverso il gioco		
<b>DOMENICA 26 FEBBRAIO</b> 09:00-12:15	26. Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti 27. Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	<b>Prof. Rossetti e Bucella</b>	<b>Piattaforma ONLINE</b>
<b>DOMENICA 5 MARZO</b> 09:00-12:15	28. Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite 29. Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	<b>Prof. Andrea Asta</b>	<b>PIATTAFORMA ONLINE</b>

**EVENTI IN PRESENZA**

<b>DOMENICA 19 MARZO</b> 14:30-18:30	11. Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore 12. Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante	<b>Prof. Christian Bernardi</b>	<b>Palestra SELMI – via L.DA VINCI 300, ingresso Via Nobili MODENA</b>
<b>DOMENICA 2 APRILE</b> 14:30-18:30	7. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione 8. L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli	<b>Prof. Roberto Bicego</b>	<b>Palestra CORNI – ingresso Via Nobili MODENA</b>
<b>DOMENICA 16 APRILE</b> 14:30-18:30	10. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi 15. Contenuti dell'allenamento specifico del libero	<b>Prof. Simone Gualdi</b>	<b>Palestra comunale G.Morandi – Via PALONA 5, CASTELVETRO</b>
<b>DOMENICA 23 APRILE</b> 14:30-18:30	9. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro 19. Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione	<b>Prof. Luciano Molinari</b>	<b>Palestra DA DEFINIRE</b>
<b>DOMENICA 7 MAGGIO</b> 14:30-18:30	22. L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco 16. L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione	<b>Prof. Matteo Pellizzoni</b>	<b>Palestra DA DEFINIRE</b>
<b>DOMENICA 14 MAGGIO</b> 14:30-18:30	25. Protocolli per l'allenamento della forza	<b>Prof. Christian Bernardi</b>	<b>Palestra DA DEFINIRE</b>

FIPAV Comitato Territoriale di Modena - c/o CONI Point Modena - Viale Dello Sport, 29 - 41122 Modena (MO)

059 8753686 - info@fipav.mo.it - [www.fipav.mo.it](http://www.fipav.mo.it)

	20. Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro		
<b>DOMENICA 21 MAGGIO</b> 14:30-18:30	13. Contenuti dell'allenamento specifico del centrale 14. Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto	<b>Prof. Carlo Bonfatti</b>	<b>Palestra DA DEFINIRE</b>
<b>DOMENICA 28 MAGGIO</b> 14:30-18:30	31. Il sitting volley 6. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche dialzata	<b>Prof. Luciano Molinari</b>	<b>Palestra Arpad Weisz – via 29 MAGGIO, MIRANDOLA</b>
<b><u>LE DATE RIPORTATE SI POSSONO CONSIDERARE DEFINITIVE, POTREBBERO ESSERCI EVENTUALI SPOSTAMENTI DI PALESTRE O CAMBIAMENTI DI DOCENTI O ORARI DI CUI VERRETE INFORMATI PER TEMPO.</u></b>			

## ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado – 2° Livello di Formazione che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado – 2° Livello di Formazione", 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 di Formazione" 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 di Formazione" consente di svolgere l'attività tecnica di:

- Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione ed in TUTTI i Campionati di Categoria.

- 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.

FIPAV Comitato Territoriale di Modena - c/o CONI Point Modena - Viale Dello Sport, 29 - 41122 Modena (MO)

059 8753686 - info@fipav.mo.it - [www.fipav.mo.it](http://www.fipav.mo.it)

## ISCRIZIONI

L'iscrizione al corso è riservata agli Allievi Allenatori in regola con il tesseramento

La **quota di iscrizione** al corso sarà pari ad una somma di **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:

BPER Banca Ag. 4 di Modena

IBAN IT300 05387 12904 000001441450

intestato a Comitato Territoriale Fipav Modena

riportando la causale: ISCRIZIONE CORSO PRIMO GRADO 2022

**Il termine ultimo per le iscrizioni è venerdì 2 dicembre 2022.**

Per iscriversi si dovrà accedere al sito C.T. <https://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.

Al momento dell'iscrizione deve essere allegata copia del bonifico.

I partecipanti al corso devono presentare, prima dell'inizio della parte pratica, un **certificato medico** di idoneità sportiva non agonistica nel quale sia specificata l'attività di pallavolo.

**I link per le lezioni online vi verranno inviate entro il giorno prima.**

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

### **Nota**

Si ricorda che gli **allievi allenatori**, per rimanere in regola con il proprio cartellino, se non si iscrivono al corso di primo grado, devono necessariamente frequentare **4 moduli di aggiornamento** di cui 2 denominati "TITOLO OBBLIGATORIO".

**Direttore didattico**

Prof Molinari Luciano