

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO "AGEVOLATO" 2025/2026

COMITATO DI MODENA

Per Allievi Allenatori 2023-2024 e precedenti

NOVITÀ PER ALLIEVI ALLENATORI

A partire dalla s.a. 2024/2025, la figura dell'Allievo Allenatore subirà delle modifiche.

Gli Allievi Allenatori che hanno ottenuto la qualifica entro la stagione agonistica 2023/2024 dovranno, entro la stagione 2025/2026, effettuare il "Corso di Primo Grado". Per questi sarà possibile partecipare ad un "Corso di Primo Grado Agevolato" per ottenere la qualifica.

Come riportato all'interno del Piano degli Studi, il suddetto "Corso di Primo Grado Agevolato", verrà organizzato dal Comitato Territoriale di riferimento ed avrà la durata di 24 ore. Al termine del "Corso di Primo Grado Agevolato" sarà previsto il relativo esame di abilitazione.

Sarà possibile svolgere l'esame di abilitazione fino ad un massimo di due volte. Qualora non si ottenga l'abilitazione dopo aver effettuato due volte l'esame la qualifica decadrà.

Chi, invece, supererà l'esame di abilitazione del "Corso di Primo Grado Agevolato" otterrà la qualifica di Primo Grado con le relative abilitazioni.

Dalla s.a. 2026/2027 gli Allievi Allenatori che hanno ottenuto la qualifica entro la s.a. 2023/2024 e che non hanno effettuato alcun "Corso di Primo Grado Agevolato", avranno la possibilità di allenare **ESCLUSIVAMENTE** i Campionati di Categoria U13 - U14 - U15.

Gli stessi, a partire dalla s.a. 2026/2027, per regolarizzare la loro abilitazione, dovranno obbligatoriamente frequentare il Corso di Primo Grado, in questo caso non in formula agevolata, ottenendone la relativa qualifica.

TEMA ISPIRATORE

La struttura della seduta di allenamento e la didattica dei gesti tecnici nel 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
- Capacità di organizzare un sistema semplice di valutazione e monitoraggio dell'allenamento

STRUTTURA DEL CORSO

La struttura del Corso prevede 12 moduli così suddivisi:

- 4 Teoria e Metodologia dell'Allenamento Totale ore: 8
- 2 Didattica della Specializzazione Totale ore: 4
- 3 Sistema di Allenamento Totale ore: 6
- 2 Sviluppo delle Capacità di Gioco Totale ore: 4
- 1 Preparazione Fisica Totale ore: 2

Per un totale di 24 ore di formazione, più 6 ore di esame.

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 "1° Grado Agevolato" attivati presso altri Comitati Territoriali. Sono comunque consentite assenze per 1 moduli di lezione (2 ore).

CALENDARIO

GIORNO/ORA	MODULO	DOCENTE	LUOGO
DOMENICA 16 NOVEMBRE 15:00-19:00	1. 3.	Prof. Carlo Bonfatti	Palestra Selmi – via L.DA VINCI 300, ingresso VIA NOBILI, Modena (MO)
DOMENICA 14 DICEMBRE 09:00-13:00	2. 10.	Prof. Cristian Bernardi	Palestra Selmi – via L.DA VINCI 300, ingresso VIA NOBILI, Modena (MO)
DOMENICA 21 DICEMBRE 15:00-19:00	11. 12.	Prof. Luciano Molinari	Palestra Loschi – via Geminiano Loschi 230, Soliera (MO)
DOMENICA 18 GENNAIO 09:00-13:00	6. 9.	Prof. Simone Gualdi	Palestra Paradisi - via Resistenza 700, Vignola (MO)
DOMENICA 8 FEBBRAIO 09:00-13:00	4. 5.	Prof. Cristian Bernardi	Palestra Selmi – via L.DA VINCI 300, ingresso VIA NOBILI, Modena (MO)
DOMENICA 22 FEBBRAIO 09:00-13:00	7. 8.	Prof. Simone Gualdi	Palestra Paradisi - via Resistenza 700, Vignola (MO)

LE DATE RIPORTATE SI POSSONO CONSIDERARE DEFINITIVE, POTREBBERO ESSERCI EVENTUALI SPOSTAMENTI DI DATE O CAMBIAMENTI DI DOCENTI DI CUI VERRETE INFORMATI PER TEMPO.

Il Corso, per essere attivato, dovrà prevedere un minimo di 10 iscritti.

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MOD.1 – (Metod1) MODULO TEORICO: La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive

CONTENUTI:

- Concetto di "sport di situazione" e relative implicazioni metodologiche
- Concetto di "gioco sportivo" e relative implicazioni metodologiche
- Concetto di "sport di squadra" e relative implicazioni metodologiche
- Cenni di teoria applicata dell'allenamento sportivo
 - I principi teorici che orientano la prassi: continuità – progressività – variabilità dello stimolo
 - I principi teorici dell'allenamento nel contesto giovanile
 - L'identificazione dei contenuti del processo di allenamento

MOD.2 – (Metod2) MODULO TEORICO: La seduta di allenamento tecnico – tattico

CONTENUTI:

La pianificazione della struttura dell'allenamento

- L'organizzazione della seduta di allenamento

- La formulazione degli obiettivi
- La gestione e la conduzione 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

MOD.3 – (Metod3) MODULO TEORICO: L'esercizio nella forma analitica, sintetica e globale per l'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 gesto tecnico
- L'organizzazione delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento
 - La finalità metodologica delle forme di esercizio analitica, sintetica e di gioco
- 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 finalizzata delle tecniche di gioco

MOD.4 – (Did.Sp1) MODULO PRATICO: Le competenze tecnico-tattiche per la costruzione delle azioni di gioco dei vari ruoli

CONTENUTI:

- L'azione di Cambio Palla: «risposta al servizio avversario» e principi dell'allenamento specifico
- L'azione di Break Point: «risposta all'azione di Cambio Palla avversaria» e principi dell'allenamento specifico
- L'azione prolungata: «la palla che resta in gioco» e principi dell'allenamento specifico
- La stabilizzazione delle traiettorie di alzata
- La salvaguardia dell'imprevedibilità nel tocco 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
- Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante
- L'organizzazione dell'allenamento differenziato del ricevitore
- 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

MOD.5 – (Did.Sp2) MODULO PRATICO: Le competenze tecnico-tattiche la finalizzazione tattica delle azioni di gioco dei vari ruoli

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"
- Didattica 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
- 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 e la difesa
- L'allenamento differenziato dell'opposto
- Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante
 - Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco
 - L'attacco del ricevitore-attaccante
- L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MOD.6 – (Sis.A11) MODULO PRATICO: Dall'esercizio di battuta-ricezione all'allenamento del sistema di Cambio Palla

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
- 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

MOD.7 – (Sis.A12) MODULO PRATICO: L'esercizio di attacco vs muro e l'allenamento del sistema di 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
- 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"

MOD.8 – (Sis.AL3) MODULO PRATICO: L'esercizio di difesa e alzata di ricostruzione e l'allenamento dei sistemi di difesa e di contrattacco

CONTENUTI:

- Difendere per contrattaccare
- La casistica delle modalità di controllo dell'intervento difensivo
- Le posizioni di difesa rispetto alle traiettorie di attacco avversarie
- 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
- 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

SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO

MOD.9 – (Sv.Gio1) MODULO PRATICO: La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del Cambio Palla e quelli per l'allenamento del Break Point

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

MOD.10 – (Sv.Gio2) MODULO PRATICO: L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco (con riferimento a 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

MOD.11 – (Pr.Fis1) MODULO PRATICO: Protocolli per l'allenamento della forza

CONTENUTI:

- Potenziamiento dell'asse corporeo:
 - Parete addominale e dorso-lombare
 - La CORE STABILITY e il controllo respiratorio
- Potenziamiento delle dinamiche a carico delle articolazioni prossimali (anche e spalle)
 - Costruzione e potenziamento dell'accosciata massima
 - Costruzione del movimento del complesso articolare della spalla
- Potenziamiento delle catene cinetiche estensorie (movimenti di spinta)
- Potenziamiento 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

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MOD.12 – (Metod4) MODULO TEORICO: La valutazione e il sistema di controllo dell'allenamento

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

RICONOSCIMENTO CREDITI SPORTIVI

Coloro i quali, per almeno una stagione nel corso degli ultimi 8 anni, hanno partecipato come giocatori 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 in itinere per questa parte della valutazione tecnico – pratica in itinere.

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 Formazione 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 (cioè, 2 moduli da due ore

ciascuno, organizzati del Comitato Territoriale di appartenenza), 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 e 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.

ISCRIZIONI

Potranno iscriversi al corso gli Allievi Allenatori in regola con il tesseramento per la stagione 2025/2026.

Le iscrizioni scadranno venerdì 14 novembre alle ore 12:00.

La quota di iscrizione al Corso sarà pari ad una somma di **€ 210,00** 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, o in alternativa un certificato medico di idoneità sportiva agonistica.

Per iscriversi gli interessati dovranno:

1. Accedere al sito <http://modena.fipavwebmanager.it/> con le proprie credenziali.
2. Andare con il cursore sul tasto "Anagrafica e corsi" e cliccare "Corsi disponibili".
3. Selezionare il corso di interesse – corso primo grado agevolato
4. Una volta selezionato, nella parte superiore vengono specificati i dati del corso, nella parte inferiore invece si deve inserire il Conto di Pagamento e la data di pagamento
5. Spuntare tutti i campi obbligatori e confermare l'iscrizione.
6. Una volta confermato, come c'è scritto in rosso, verrà segnata una causale, che dovrà essere utilizzata come causale del bonifico, in modo da agevolare il controllo da parte del comitato. È molto importante rispettarla.
7. Successivamente si conferma e l'iscrizione è completata.

IL PAGAMENTO DELLA QUOTA DEVE ESSERE ESEGUITO DOPO LA CONFERMA DI ISCRIZIONE, INSERENDO NELLA CAUSALE IL CODICE VISUALIZZATO DOPO LA CONFERMA.

La **quota di partecipazione** dovrà essere versata sul conto presso:

Intestazione: FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

IBAN: IT 19 K 05387 03202 000004418972

Presso: BPER Banca Succursale B di Roma

riportando la causale che viene notificata dal gestionale

entro le ore 12:00 di venerdì 14 novembre 2025

La domanda di partecipazione dei corsisti verrà accettata solo a seguito della verifica di avvenuto pagamento e della ricezione della copia del certificato medico all'indirizzo web@fipav.mo.it

**LUCIANO MOLINARI – FIDUCIARIO ALLENATORI
FIPAV MODENA**