



CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER I RUOLI DELLA PALLAVOLO

"Sviluppo tecnico e fisico
per i 4 ruoli della pallavolo moderna."

26/27.05.2018

CARPI (MODENA)

*E' la vera innovazione del 2018, un grande progetto che unisce l'allenamento **TECNICO** e quello **FISICO** in un unico CORSO di alta specializzazione per il Tecnico e il Preparatore.*

Ha come obiettivo principale l'individualizzazione dell'allenamento tecnico e fisico, distinguendolo in base al ruolo e alle capacità soggettive dell'atleta nella pallavolo moderna: si spazia dall'allenamento specifico del Libero all'attacco del Centrale passando dalla tecnica del palleggiatore sull'alzata della Fast.

*Ci sarà la partecipazione, per quanto riguarda la parte tecnica, dell'allenatore di caratura nazionale **Alessandro Beltrami** che ha sposato a pieno il Progetto di preparazione Fisica e lo spirito del corso che si vuole proporre ai tecnici di ogni categoria.*

*Il corso si svilupperà in **2 giornate per un totale di 16 ore**: 4 ore per discutere dei 4 ruoli nella pallavolo moderna, una parte teorica e una parte pratica specifica per indagare nei minimi dettagli l'importanza dell'individualizzazione del lavoro per ruolo, caratteristiche fisiche e capacità tecniche di ogni singolo atleta.*

*Verranno inoltre trattati argomenti quali: la **correlazione tra allenamento tecnico e allenamento fisico**, l'evoluzione dei ruoli nella pallavolo moderna, l'allenamento fisico in campo, l'allenamento fisico in sala pesi e il lavoro tecnico in palestra*

*Una caratteristica fondamentale in cui crede lo Staff di PFP è la **condivisione di idee e allenamenti** con il continuo scambio di opinioni tra corsista e relatore del corso. A tal proposito, fine giornata si allestirà una sorta di **Tavola Rotonda per interagire direttamente con i partecipanti**, per scambio di opinioni, allenamenti e progetti.*

*Al termine del corso sarà rilasciato un **attestato che certifica le partecipazioni al corso**.*

La nostra certificazione rappresenta e dimostra la professionalità e la voglia di tenersi costantemente aggiornati da parte di un professionista del mondo dello sport.

SABATO

ORE 9.00: Accredito corsisti

ORE 9.30: Inizio attività

Presentazione dei due giorni di corso, presentazione del progetto PFP e dell'attività "Train.Share.Passion."

ORE 10.00: ATTIVITA' TEORICA

IL LIBERO:

- Sviluppo della tecnica;
- Evoluzione del ruolo;
- L'allenamento tecnico del Libero;
- L'allenamento fisico del Libero (in campo e in sala pesi);
- Correlazione tra allenamento tecnico e fisico;
- Prevenzione e Potenziamento;
- Prevenzione e potenziamento;

STRUTTURAZIONE DELLA DIFESA e DELL'ALZATA:

- Il libero e l'attitudine di difesa;
- Come allenare la difesa con la squadra;
- Correlazione tra l'allenamento tecnico e fisico;

ORE 13.00 PAUSA

ORE 14.30: ATTIVITA' PRATICA

IL PALLEGGIATORE:

- Sviluppo della tecnica;
- Evoluzione del ruolo;
- L'allenamento tecnico del Palleggiatore (dall'allenamento tecnico all'allenamento tattico);
- Creare l'intesa tra palleggiatore e attaccante;
- L'allenamento fisico del Palleggiatore (in campo e in sala pesi);
- Correlazione tra allenamento tecnico e fisico;
- Prevenzione e Potenziamento;

STRUTTURAZIONE DEL PALLEGGIATORE:

- Creazione del gioco;
- Il palleggiatore e la tecnica del palleggio per i diversi ruoli;
- Correlazione tra l'allenamento tecnico e fisico;

ORE 18.30: CONCLUSIONI E MOMENTO DI CONFRONTO

ORE 20,00: CENA

ORE 21,30: ATTIVITA' SERALE

L'IMPORTANZA DEL VIDEO:

- Introduzione al video nel settore giovanile;
- La preparazione alle partite per la prima squadra;
- L'importanza dell'analisi video per il lavoro tecnico specifico per i diversi ruoli;
- L'importanza dell'analisi video per la didattica e la correzione degli errori nel lavoro fisico;

ORE 23.00: FINE GIORNATA



SEGRETERIA **PFP**
+39 324 868 7153

www.preparazionefisicapallavolo.it



CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER I RUOLI DELLA PALLAVOLO

"Sviluppo tecnico e fisico
per i 4 ruoli della pallavolo moderna."

26/27.05.2018

CARPI (MODENA)

DOMENICA

ENTRO LE ORE 8.30: COLAZIONE
ORE 9,00: ATTIVITA' TEORICA

LO SCHIACCIATORE:

- Sviluppo della tecnica;
- Evoluzione del ruolo;
- L'allenamento tecnico degli schiacciato (Ricezione, attacco e difesa);
- L'allenamento fisico dell'attaccante (in campo e in sala pesi);
- Correlazione tra allenamento tecnico e fisico;

STRUTTURAZIONE DELLA RICEZIONE:

- Allenare la ricezione;
- Dalla ricezione per creare il gioco di squadra;
- Correlazione tra allenamento tecnico e fisico;

L'ATTACCO:

- Come allenarlo: rincorsa d'attacco, tempo sulla palla e i diversi colpi;
- Allenamento dell'attacco e il lavoro fisico specifico per il potenziamento dell'attaccante;
- Correlazione tra numero di salti e allenamento tecnico;

ORE 13.00 PAUSA

ORE 14.30: ATTIVITA' PRATICA

IL CENTRALE:

- Sviluppo della tecnica;
- Evoluzione del ruolo;
- L'allenamento tecnico del centrale (1° tempo, fast e 7);
- Creare l'intesa tra palleggiatore e centrale;
- L'allenamento fisico del Centrale (in campo e in sala pesi);
- Correlazione tra allenamento tecnico e fisico;
- Prevenzione e Potenziamento;

IL MURO:

- Allenare il muro specifico per i ruoli;
- Allenare la visione del gioco a muro per gli attaccanti (scelte, opzioni e assistenza);
- Correlazione tra allenamento tecnico e fisico;

CORRELAZIONE MURO-DIFESA:

- Come allenare la correlazione muro-difesa con la squadra;
- Le competenze di ogni giocatore in campo nella situazione di muro-difesa;
- diverse tipologie di allenamento;

ORE 18.30: CONCLUSIONI E MOMENTO DI CONFRONTO

ORE 19.00: FINE ATTIVITA'

CORSO + 4 DVD

DVD LIBERO
DVD PALLEGGIATORE
DVD CENTRALE
DVD SCHIACCIATORE

DURATA

2 GIORNI
16 Ore di attività Teorica e Pratica

RELATORI

ALESSANDRO BELTRAMI - Allenatore Serie A
ALESSANDRO CONTADIN - Prep. Fisico Pallavolo
MARCO SESIA - Prep. Fisico Pallavolo

COSTO DEL CORSO

INTERO CORSO: 170€ (corso + 4 DVD per i diversi ruoli)

SOCIETA' OSPITANTE



MONDIAL CARPI
Palestra Comunale F. Gallesi
via Ugo Da Carpi 29/A
41012 Carpi -



SEGRETERIA **FP**
+39 324 868 7153

www.preparazionefisicapallavolo.it