

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**

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO 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
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza
- La formula del corso può essere periodica o residenziale (quest'ultima formula dovrà comunque mantenere inalterato il numero di ore di lezione e il costo del corso)

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede 31 lezioni così suddivise:

○ 5	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	Totale ore: 10
○ 19	Didattica, Tecnica e Pratica	Totale ore: 38
○ 1	Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo	Totale ore: 2
○ 2	Medicina applicata allo Sport	Totale ore: 4
○ 2	Scouting e Match Analysis	Totale ore: 4
○ 1	Regolamento e Tecnica Arbitrale	Totale ore: 2
○ 1	Sitting Volley	Totale ore: 2

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).

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Modulo 1-(Metod1)

TITOLO

- **La seduta di allenamento tecnico – tattico:**

CONTENUTI

- La **pianificazione della struttura** dell'allenamento
- L'**organizzazione** della seduta di allenamento
- La **programmazione** degli obiettivi
- La **gestione** 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

Modulo 2-(Metod2)

TITOLO

- **L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di 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 singolo **gesto tecnico**.
- L'**organizzazione** delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento.
- 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 delle tecniche di gioco

Modulo 3-(Metod3)

TITOLO

- **La forza nella pallavolo:**

CONTENUTI

- Significato della **forza massima** nel processo di allenamento dei giochi sportivi
- La forza massima nel **modello di prestazione** della pallavolo
- Lo **sviluppo della forza** nelle età giovanili:
 - ◇ Il potenziamento cosiddetto **centrifugo** (asse corporeo-potenziamento periferico degli arti)
- Il miglioramento organico-muscolare:
 - ◇ Per l'**apprendimento** e la **correzione** delle tecniche
 - ◇ Per la **prevenzione** dei sovraccarichi funzionali
 - Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di **salto**
 - Per il miglioramento prestativo nelle **situazioni "inerziali"**

Modulo 4-(Metod4)-Modulo monografico

TITOLO

- **La gestione del gruppo:**

CONTENUTI

- Le strategie di **comportamento del coach** nei diversi momenti delle attività di una squadra
- Il gruppo sportivo/squadra **in età seniores**:
 - ◇ Dinamiche motivazionali
 - ◇ Dinamiche emozionali
- Il gruppo sportivo/squadra **in età giovanile**:
 - ◇ Dinamiche motivazionali
 - ◇ Dinamiche emozionali

Modulo 5-(Metod5)-Modulo monografico

TITOLO

- **La valutazione:**

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**

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

Modulo 6-(Did.Te1)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata:**

CONTENUTI

- Sviluppo della **neutralità nell'approccio** all'alzata
- Il riferimento al **bersaglio**:
 - ◇ La gestione delle **traiettorie avanti**
 - ◇ La gestione delle **traiettorie dietro**
- **Palleggio in sospensione**
- La progressione delle traiettorie di alzata:
 - ◇ L'alzata di **secondo tempo** (posto 4 e 2)
 - ◇ Il **primo tempo anticipato** (palla 1-2)
 - ◇ Le alzate di **seconda linea**
- Le **alzate in bagher** e l'allenamento in situazione



Modulo 7-(Did.Te2)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione:**

CONTENUTI

- Il bagher frontale:
 - ◇ La **dinamica degli arti inferiori**
 - ◇ Relazione **asse corporeo e palla**
- Il bagher laterale:
 - ◇ L'**anticipo** del piano di rimbalzo
 - ◇ L'**adattamento** del piano di rimbalzo:
 - Le spalle
 - Gli arti inferiori
- La **ricezione del servizio corto** e il suo allenamento in situazione
- La **ricezione in palleggio** e il suo allenamento in situazione

Modulo 8-(Did.Te3)

TITOLO

- **L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli:**

CONTENUTI

- Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ **Preparazione** esecutiva e **anticipazione** situazionale
 - ◇ Posizione di **inizio rincorsa**
 - ◇ La **linea di rincorsa**
 - ◇ La **frontalità** e il **tempo di stacco**
- L'attacco del **ricettore-attaccante** (zone 4-2)
- L'attacco del **centrale** (zona 3)
- L'attacco dell'**opposto** (zone 4-2)
- Gli attacchi dalla **seconda linea**

Modulo 9-(Did.Te4)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro:**

CONTENUTI

- Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ Le **distanze** dal punto di salto
 - ◇ Il **timing degli adattamenti situazionali** del muro in base alle alzate avversarie
- **Elementi qualificanti** delle tecniche di muro:
 - ◇ L'**aggressività** del piano di rimbalzo
 - ◇ L'**orientamento** del piano di rimbalzo
 - ◇ La gestione del **tempo di muro**
 - ◇ Le **transizioni** tra muro e contrattacco



Modulo 10-(Did.Te5)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi:**

CONTENUTI

- **Il tempo di difesa**
- **Il controllo bilaterale** dell'intervento difensivo:
 - ◇ **La reazione motoria istintiva**
 - ◇ **Uscita del piede d'appoggio**
 - ◇ **Il controllo** della caduta e dell'intervento sulla palla
- La differenziazione della **postura** e della **posizione** in difesa rispetto al **punto di attacco** e/o al **tipo di palla** attaccata

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

Modulo 11-(Did.Sp1)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore:**

CONTENUTI

- La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico delle **traiettorie di alzata**
- La salvaguardia dell'imprevedibilità 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

Modulo 12-(Did.Sp2)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante:**

CONTENUTI

- Sviluppo dell'**orientamento al bersaglio** del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- **Casistica situazionale** del comportamento tecnico del ricevitore-attaccante:
 - ◇ Le situazioni di **ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco**
 - ◇ **L'attacco** del ricevitore-attaccante
 - ◇ Le situazioni di **ricezione e copertura**
 - ◇ La **scelta della tecnica** ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** del ricevitore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

Modulo 13-(Did.Sp3)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del centrale:**

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"
- Insegnamento 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

Modulo 14-(Did.Sp4)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto:**

CONTENUTI

- 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**
 - ◇ La **difesa**
- L'**allenamento differenziato** dell'opposto

Modulo 15-(Did.Sp5)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del libero:**

CONTENUTI

- 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

SISTEMI DI ALLENAMENTO

Modulo 16-(Sis.A11)

TITOLO

- **L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione:**

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**

Modulo 17-(Sis.A12)

TITOLO

- **L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla:**

CONTENUTI

- 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

Modulo 18-(Sis.A13)

TITOLO

- **L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro:**

CONTENUTI

- 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"**

Modulo 19-(Sis.A14)

TITOLO

- **Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione:**

CONTENUTI

- **Difendere per contrattaccare**
- 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

Modulo 20-(Sis.A15)

TITOLO

- **Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro 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

Modulo 21-(Sis.A16)

TITOLO

- **L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco:**

CONTENUTI

- 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**

Modulo 22-(Sis.A17)

TITOLO

- **L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco:**

CONTENUTI

- L'attribuzione delle competenze sugli **interventi prossimi** alla rete e sugli **interventi distanti** dalla rete:
 - ◇ Competenze degli **alzatori** e dei **liberi**
 - ◇ Competenze degli **attaccanti di seconda linea**
- Casistica situazionale legata a:
 - ◇ Copertura su **attacco di primo tempo** e priorità
 - ◇ Coperture su **attacco di secondo tempo** e priorità
 - ◇ Coperture su **attacco di palla alta**

SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

Modulo 23-(Sv.Gio1)

TITOLO

- **La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione:**

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**

Modulo 24-(Sv.Gio2)

TITOLO

- **L'allenamento tattico attraverso il gioco** (contenuti riferiti ai 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**

PREPARAZIONE FISICA

Modulo 25-(Pr.Fis1)

TITOLO

- **Protocolli per l'allenamento della forza:**

CONTENUTI

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

MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

Modulo 26-(Med.Sp1)

- Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti

Modulo 27-(Med.Sp2)

- Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

MODULO SPECIFICO – MATCH ANALYSIS

Modulo 28-(Ril.St1)

- Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite

Modulo 29-(Ril.St2)

- Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

Modulo 30-(Tec.Ar1)

- Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale:
 - La casistica di gioco

MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

Modulo 31-(Sit.Vo1)

- Il Sitting Volley



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.