Formazione dei Quadri Tecnici

Corso

Allievo Allenatore ON

S.A. 2026/2027

ISCRIZIONI

Dal 02/11 al 15/11 2026

Corso ALLIEVO ALLENATORE

Il Comitato Territoriale di Torino della Federazione Italiana Pallavolo, in collaborazione con il Settore Tecnico Territoriale e di concerto con il Comitato Regionale del Piemonte, indice ed organizza il CORSO ALLIEVO ALLENATORE ON 2026/2027 secondo quanto previsto dalla "Guida per la formazione dei quadri tecnici 2024-2028".

TEMA ISPIRATORE

- La prassi dell'allenamento e la didattica delle tecniche di base

OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di applicare protocolli di lavoro precostituiti in funzione di obiettivi selezionati
- sulla base dei modelli di prestazione di livello territoriale e regionale
- La lettura e l'interpretazione del gioco della squadra per la formulazione di obiettivi adeguati
- Collegamento metodologico tra obiettivi e contenuti del protocollo
- Capacità di attuare protocolli di lavoro fisico con finalità preventiva per un adeguato sviluppo della motricità di base
- Concetti generali di motricità e strategie per lo sviluppo della motricità finalizzata

VINCOLI DI ISCRIZIONE

- Possono partecipare al Corso "Allievo Allenatore ON" coloro che abbiano già compiuto il 18° anno di età.
- 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 "Allievo Allenatore ON" attivati presso altri Comitati Territoriali. **Sono consentite assenze fino a un modulo di lezione (pari a 2 ore).** In caso di recupero presso altri comitati dovrà avvenire entro l'ultima lezione del corso, pena l'esclusione dal corso.

PROGRAMMA DEL CORSO

MODALITA' DI SVOLGIMENTO

- Il Corso è strutturato su 15 lezioni da 2 ore per un totale di 30 ore di formazione, più 6 ore di esame (scritto, pratico e orale)
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza
- La formula del corso sarà interamente in presenza, non sono previste lezioni in modalità mista o online.

STRUTTURA DEL CORSO

N° moduli	Piano di studi	Ore frequenza
2	Teoria e Metodologia dell'allenamento e sviluppo del gioco	4
1	Elementi di motricità	2
8	Didattica delle tecniche e Pratica dell'Allenamento	16
2	Didattica di specializzazione	4
1	Sistemi di Allenamento	2
1	Regolamento e tecniche arbitrali	2

PIANO DI STUDI

PREPARAZIONE MOTORIA

MOD.1 - (Pr.Mot)
Presupposti motori che qualificano le tecniche pallavolistiche

CONTENUTI

- L'accelerazione e la decelerazione
- La gestione del disequilibrio
- La lateralizzazione delle reazioni motorie e dei movimenti finalizzati
- La previsione traiettoria della palla o Lettura, interpretazione ed anticipazione della situazione (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)
- L'errore nel processo di apprendimento motorio ◊ La gestione dell'errore ◊ La prevenzione nei confronti dell'errore ◊ Il riconoscimento delle determinanti dell'errore ◊ La correzione dell'errore

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO

MOD.2 – (Metod1 - Sv.Gio1)
Il sistema di gioco e l'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco

CONTENUTI

- Il programma di sviluppo tecnico individuale e il modulo di gioco che ne valorizza e sviluppa le caratteristiche
- La selezione dei fondamentali di riferimento per l'organizzazione dei sistemi tattici ◊ Sistema di ricezione-attacco ◊ Servizio e sistema di muro-difesa ◊ Sistema di difesa e ricostruzione
- Dal 1 vs 1 al 4 vs 4
- Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico individuale: ◊ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla ◊ Esercitazioni per enfatizzare il break point
- L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6 ◊ Concetto di analisi riferito alla tecnica esecutiva ◊ Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale ◊ Strategie facilitanti l'applicazione della tecnica nella situazione specifica

MOD.3 – (Metod2)
Principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile

CONTENUTI

- Pianificazione dell'attività
- Iniziative promozionali e di reclutamento
- Il profilo motivazionale del giovane verso la pratica sportiva
- Ruolo dell'allenatore, educatore e anche dell'ambiente sociale
- I principi della programmazione tecnica nella fase di sviluppo della persona ◊ Fascia 13/15 anni: la didattica del movimento e il controllo della palla ◊ Fascia 14/17 anni: l'identificazione del ruolo e l'approccio alla didattica in situazione specifica ◊ Fascia16/19 anni: l'allenamento specialistico per lo sviluppo del ruolo e l'allenamento esclusivo delle dinamiche del gioco

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

MOD.4 – (Did.Te1)
La didattica del palleggio per l'impostazione delle tecniche di alzata

CONTENUTI

- L'utilizzo della tecnica del palleggio nella pallavolo di base ◊ Il palleggio per l'appoggio di ricostruzione ◊ Il palleggio per la ricezione del servizio ◊ Il palleggio per l'alzata
- Identificazione delle attitudini per il ruolo di alzatore ◊ Traiettoria della palla ed asse corporeo ◊ L'alzata avanti e dietro ◊ Le attitudini alla gestione dell'alzata ◊ L'allenamento differenziato dell'alzatore
- Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata
- Il riferimento al bersaglio ◊ La gestione delle traiettorie avanti ◊ La gestione delle traiettorie dietro o Palleggio in salto: tecniche e criteri di utilizzo
- 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

MOD.5 – (Did.Te2)
La didattica del bagher per l'impostazione delle principali tecniche di ricezione

CONTENUTI

- Utilizzo della tecnica del bagher nella pallavolo di base ◊ Il bagher nell'appoggio per la ricostruzione ◊ Il bagher per l'alzata ◊ Il bagher per la ricezione del servizio
- Identificazione delle attitudini per il ruolo di ricevitore ◊ Traiettoria della palla ed asse corporeo ◊ Orientamento del piano di rimbalzo ◊ Le attitudini alla competenza di ricezione ◊ L'allenamento differenziato del ricevitore
- 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

MOD.6 – (Did.Te3)
I colpi per attaccare il campo avversario - La didattica della schiacciata 1

CONTENUTI

- L'impostazione della sequenza motoria ◊ La linea di rincorsa e la frontalità allo stacco ◊ L'ampiezza del passo di stacco e la verticalizzazione del salto d'attacco ◊ L'accelerazione allo

stacco ◊ La prevenzione del disequilibrio in volo ◊ L'anticipo del colpo rispetto all'apice del salto

MOD.7 – (Did.Te4)
I colpi per attaccare il campo avversario - La didattica della schiacciata 2

CONTENUTI

- La schiacciata tramite un'alzata di 2° tempo ◊ Da posto 4 e da posto 2 ◊ L'azione degli arti superiori dallo stacco al colpo sulla palla
- La schiacciata della cosiddetta palla alta ◊ Da posto 4 e da posto 2 ◊ Il tempo di inizio rincorsa e lo stacco
- L'esercizio di attacco contro muro (1 vs 1) ◊ La differenziazione dei colpi

MOD.8 – (Did.Te5)
I colpi per attaccare il campo avversario - La differenziazione delle tecniche di attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli

CONTENUTI

- Le caratteristiche strutturali e motorie individuali per l'impostazione dell'attacco ◊ Attaccante abile ◊ Attaccante potente
- La gestione del tempo di colpo
- La condizione di equilibrio in volo
- Il controllo della manualità
- 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

MOD.9 – (Did.Te6)
I colpi per attaccare il campo avversario - Didattica del servizio e differenziazione esecutiva tra i colpi d'attacco e i colpi per le varie tecniche di servizio

CONTENUTI

- La differenziazione esecutiva tra i colpi d'attacco e i colpi per la gestione del servizio flottante – spin – ibrido ◊ Accelerazione dell'arto che colpisce – spalla – mano ◊ La direzione del colpo sulla palla
- Il servizio dall'alto ◊ L'impatto flottante (direzione del colpo)
- Il servizio in salto ◊ La tecnica cosiddetta jump-float ◊ La tecnica cosiddetta jump-spin ◊ Le tecniche cosiddette ibride

MOD.10 – (Did.Te7)
La didattica per l'impostazione delle tecniche di muro nelle zone di competenza dei vari ruoli

CONTENUTI

- Tecniche didattiche per gli spostamenti
- Il piano di rimbalzo
- I punti di riferimento
- Tecniche specifiche per i vari punti rete
- 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

MOD.11 – (Did.Te8)
Adattamenti esecutivi del bagher nell'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi

CONTENUTI

- Controllo della palla nella figura
- Controllo della palla fuori figura
- Interventi in caduta
- Interventi in uscita reattiva dalla postura
- La difesa nelle dinamiche del gioco
- 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

MOD.12 – (Did.Sp1)
La scelta e la differenziazione delle tecniche per i vari ruoli

CONTENUTI

- L'alzatore ◊ Specificità del palleggio per il futuro alzatore
- Il ricevitore ◊ Specificità del bagher per le tecniche di ricezione del ricevitore attaccante ◊ Specificità esecutive della tecnica della schiacciata dopo ricezione
- Il libero ◊ Ruolo che si qualifica nello sviluppo delle competenze di ricezione e difesa

MOD.13 – (Did.Sp2)
La scelta e la differenziazione delle tecniche per i vari ruoli

CONTENUTI

- Il centrale ◊ Elementi esecutivi che differenziano l'attacco di primo tempo ◊ Il concetto di anticipo ◊ Elementi esecutivi che caratterizzano le tecniche di muro del centrale
- L'opposto ◊ Ruolo che si qualifica nelle competenze di attacco dalla seconda linea
- Le competenze complementari dei vari ruoli ◊ L'alzata di ricostruzione del contrattacco ◊ La difesa

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MOD.14 – (Sis.Al1)
L'esercizio di sintesi nella prassi dell'allenamento

CONTENUTI

- L'allenamento situazionale ◊ Esercitazioni con riferimento al gioco ◊ La difficoltà del compito motorio

- Criteri di inserimento progressivo delle variabili situazionali ◊ Tendenza metodologica al corretto timing tecnico del gioco ◊ Progressivo incremento di giocatori ◊ Progressivo incremento di fondamentali
- La componente tattica dell'esercizio di sintesi
- Il rendimento individuale e dei sistemi tattici per valutare la difficoltà indotta dall'esercizio

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

MOD.15 – (Tec.Ar1)
Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto

PERIODO DI SVOLGIMENTO

Il corso si svolgerà nei mesi di Novembre 2026 - Marzo 2027 come da calendario provvisorio

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso "Allievo Allenatore ON" che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allievo Allenatore ON" con decorrenza dalla ratifica da parte della federazione centrale.

La qualifica di "Allievo Allenatore ON" è temporanea, e il suo mantenimento è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti previsti per il livello di qualificazione, e all'iscrizione al corso di allenatore 1°Grado entro due stagioni come specificato nella Guida Pratica Allenatori (si consiglia di consultarla annualmente per informazioni aggiornate).

L'abilitazione di "Allievo Allenatore ON" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di Seconda e Terza Divisione e nei campionati di categoria, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Prima, Seconda Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria.

TIROCINIO

Durante la fase di svolgimento del corso, ciascun partecipante dovrà svolgere attività di tirocinio presso società affiliate Fipav, espletando le funzioni di "Allenatore Praticante" in tutti i campionati di serie territoriale e di categoria fino alle fasi regionali a seguito del pagamento del primo tesseramento obbligatorio di 30 €. I comitati territoriali metteranno a disposizione dei partecipanti un eventuale elenco di società rese disponibili ad accogliere le richieste in merito.
Tale Tirocinio per la stagione 26/27 sarà obbligatorio, da espletarsi con almeno 5 presenze a Camp3 in qualsiasi categoria. L'allenatore praticante, dalla stagione 2026/27, potrà svolgere il ruolo di primo allenatore nei campionati U13 e U14 come da indicazione della Guida Pratica 2025/26, mentre nelle restanti categorie sarà necessaria la presenza di un altro allenatore che svolga il compito di primo allenatore.

Per dare continuità agli argomenti sviluppati, dalla stagione 26/27, il Comitato di Torino ha deciso che i corsisti dovranno partecipare ad almeno 3 allenamenti che il direttore didattico e i docenti decideranno di aprire con le loro squadre di club o con le selezioni territoriali.

Le società che permetteranno i tecnici di svolgere l'attività di tirocinio dovranno effettuare la normale procedura di vincolo online e inserire i tecnici praticanti nell'apposita sezione prevista nel Camp3, il tutto sarà a titolo gratuito per i club.

VALUTAZIONE INIZIALE

In apertura del Corso sarà somministrato agli iscritti un questionario volto a definire il livello delle conoscenze iniziali dei partecipanti stessi. Il questionario, a cura del Direttore Didattico, sarà composto da 20 domande a risposta multipla (una sola corretta) così distribuite per macro-argomenti:

- 10 domande: area tecnico-motoria
- 5 domande: area metodologica
- 5 domande: preparazione fisica

Questa prova non da punteggio.

La prova servirà al Direttore Didattico per richiedere ai corsisti di approfondire gli argomenti deficitari prima del termine del corso, e per dare precise indicazioni ai docenti di mettere più o meno attenzioni nello svolgimento del programma.

VALUTAZIONE FINALE

Le modalità di svolgimento della valutazione finale saranno espresse in **100esimi** divisi in:

➔ **Prova scritta con sbarramento**: la prova dovrà essere somministrata nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso 10/100

➔ **Prova tecnica / di dimostrazione esecutiva** 40/100

➔ **Prova Orale**: gli argomenti richiesti potranno spaziare su tutto il programma svolto e sulle domande della prova scritta. 50/100

Il punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in 60/10

RICONOSCIMENTO CREDITI SPORTIVI

Coloro i quali, per almeno una stagione nel corso degli ultimi 8 anni, hanno partecipato come atleti 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 della valutazione in itinere per questa parte della valutazione tecnico-pratica in itinere. La qualifica di "Allievo Allenatore" è rilasciata automaticamente a:

- Studenti delle facoltà Universitarie di Scienze Motorie che abbiano superato entro i due anni precedenti alla richiesta, l'esame di pallavolo (o giochi sportivi parte pallavolo) con votazione uguale o superiore a 27/30
- Diplomati ISEF o Laureati in Scienze Motorie (senza alcun limite di tempo)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE e MODALITA' DI VERSAMENTO

La quota di partecipazione al corso è fissata in **€ 210,00**

Effettuare Bonifico Bancario intestato a:

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Codice IBAN: **IT35 D 01005 01013 00000 0000510**

MODALITA' DI ISCRIZIONE

- I partecipanti dovranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso il portale FIPAV WEB MANAGER TORINO (https://srv6.matchshare.it/stats_test/rest_api/fipav_manager?client_name=fipavtorino)

- Cliccare su ALLENATORE ESTERNO e compilare i campi della maschera ad eccezione del campo MATRICOLA. Nel campo "Richiedo accesso per iscrizione al corso allenatori" selezionare la voce "**SI**". La richiesta sarà inoltrata al settore allenatori che nei giorni seguenti approverà la richiesta di accesso. Una volta ottenute le credenziali di accesso al portale sarà possibile, dalla propria area riservata, cliccare su "Corsi Disponibili" dal Menù "Anagrafica e Corsi" e selezionare il corso specifico.

- Il corso sarà attivato con un numero minimo di 10 partecipanti e le iscrizioni termineranno al raggiungimento massimo di 60 iscritti.

- Saranno considerati regolarmente iscritti coloro i quali avranno caricato il proprio pagamento e il **certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica** con validità estesa a tutta la durata del corso. Per gli atleti è valida la fotocopia dell'idoneità agonistica alla "PALLAVOLO" in corso di validità

INDICAZIONI IMPORTANTI

- Tutte le comunicazioni riguardanti il corso, calendari, variazioni di programmi verranno fatte attraverso l'indirizzo mail comunicato all'atto dell'iscrizione.
- Durante il corso non sarà autorizzato l'utilizzo di qualsiasi sistema di registrazione audio e video da parte dei partecipanti. L'eventuale trasgressione di tale indicazione potrà essere sanzionata con l'esclusione immediata dal corso e l'attivazione delle procedure di giustizia sportiva previste dai vigenti regolamenti federali