



CENTRO DI QUALIFICAZIONE TERRITORIALE DI TORINO

Lezione	Giorno	Data	Orario	Corso Allenatore 1° GRADO - 2° Livello Giovanile	Luogo
	DOM	09/12/2018	13.45÷14.00	Presentazione Corso	Sede FIPAV
Metod3	DOM	09/12/2018	14.00÷16.00	La forza nella pallavolo	Sede FIPAV
Metod4	DOM	09/12/2018	16.00÷18.00	La gestione del gruppo	Sede FIPAV
Metod5	t.b.d.	t.b.d.	t.b.d.	La valutazione	Sede FIPAV
Metod1	MER	19/12/2018	18.30-20.30	La seduta di allenamento tecnico-tattico	Sede FIPAV
Metod2	MERC	19/12/2018	20.30-22.30	L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico	Sede FIPAV
Sis.Al3	SAB	12/01/2019	9.00÷11.00	L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro	Sede FIPAV
Sis.Al4	SAB	12/01/2019	11.00÷13.00	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione	Sede FIPAV
Sis.Al5	SAB	19/01/2019	9.00÷11.00	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro	Sede FIPAV
Sis.Al6	SAB	19/01/2019	11.00÷13.00	L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco	Sede FIPAV
Sis.Al7	SAB	26/01/2019	9.00÷11.00	L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco	Sede FIPAV
Sv.Gio1	SAB	26/01/2019	11.00÷13.00	La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione	Sede FIPAV
Did.Te1	DOM	10/02/2019	9.00÷11.00	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata	Palestra
Did.Te2	DOM	10/02/2019	11.00÷13.00	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione	Palestra
Did.Te3	SAB	16/02/2019	9.00÷11.00	L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli	Palestra
Did.Te4	SAB	16/02/2019	11.00÷13.00	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro	Palestra
Did.Te5	DOM	24/02/2019	9.00÷11.00	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi	Palestra
Did.Sp1	DOM	24/02/2019	11.00÷13.00	Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore	Palestra
Did.Sp2	DOM	03/03/2019	9.00÷11.00	Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante	Palestra
Did.Sp5	DOM	03/03/2019	11.00÷13.00	Contenuti dell'allenamento specifico del libero	Palestra
Did.Sp3	DOM	10/03/2019	9.00÷11.00	Contenuti dell'allenamento specifico del centrale	Palestra
Did.Sp4	DOM	10/03/2019	11.00÷13.00	Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto	Palestra
Sis.Al1	SAB	16/03/2019	9.00÷11.00	L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione	Sede FIPAV
Sis.Al2	SAB	16/03/2019	11.00÷13.00	L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla	Sede FIPAV
Sv.Gio2	SAB	30/03/2019	9.00÷11.00	L'allenamento tattico attraverso il gioco (modelli di prestazione dei campionati regionali)	Sede FIPAV
Tec.Ar1	SAB	30/03/2019	11.00÷13.00	Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale	Sede FIPAV
Pr.Fis1	SAB	06/04/2019	9.00÷11.00	Protocolli per l'allenamento della forza	Sede FIPAV
Med.Sp1	SAB	06/04/2019	11.00÷13.00	Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti	Sede FIPAV
Med.Sp2	SAB	13/04/2019	9.00÷11.00	Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	Sede FIPAV
Sit.Vol1	SAB	13/04/2019	11.00÷13.00	Il Sitting Volley	Sede FIPAV
Ril.St1	DOM	14/04/2019	9.00÷11.00	Match Analysis: tecniche di rilevamento dei dati durante le partite	Sede FIPAV
Ril.St2	DOM	14/04/2019	11.00÷13.00	Match Analysis: analisi ed utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	Sede FIPAV
TEST	GIO	18/04/2019	20.00	ESAME SCRITTO DI SBARRAMENTO (DURATA 1H)	Sede FIPAV
PRATICA	SAB	04/05/2019	8.00	ESAME PRATICO	PALESTRA
ORALE	DOM	05/05/2018	8.00	ESAME ORALE	Sede FIPAV

Versione 1.0 del 13.11.2018