



# STAGIONE 2020/2021

## ALLENATORE PRIMO GRADO 2LG



OTTOBRE		NOVEMBRE		DICEMBRE		GENNAIO		FEBBRAIO		MARZO	
1	G	1	D	1	M	1	V	1	L	1	L
2	V	2	L	2	M	2	S	2	M	2	M
3	S	3	M	3	G	3	D	3	M	3	M
4	D	4	M	4	V	4	L	4	G	4	G
5	L	5	G	5	S	5	M	5	V	5	V
6	M	6	V	6	D	6	M	6	S	6	S
7	M	7	S	7	L	7	G	7	D	7	D
8	G	8	D	8	M	8	V	8	L	8	L
9	V	9	L	9	M	9	S	9	M	9	M
10	S	10	M	10	G	10	D	10	M	10	M
11	D	11	M	11	V	11	L	11	G	11	G
12	L	12	G	12	S	12	M	12	V	12	V
13	M	13	V	13	D	13	M	13	S	13	S
14	M	14	S	14	L	14	G	14	D	14	D
15	G	15	D	15	M	15	V	15	L	15	L
16	V	16	L	16	M	16	S	16	M	16	M
17	S	17	M	17	G	17	D	17	M	17	M
18	D	18	M	18	V	18	L	18	G	18	G
19	L	19	G	19	S	19	M	19	V	19	V
20	M	20	V	20	D	20	M	20	S	20	S
21	M	21	S	21	L	21	G	21	D	21	D
22	G	22	D	22	M	22	V	22	L	22	L
23	V	23	L	23	M	23	S	23	M	23	M
24	S	24	M	24	G	24	D	24	M	24	M
25	D	25	M	25	V	25	L	25	G	25	G
26	L	26	G	26	S	26	M	26	V	26	V
27	M	27	V	27	D	27	M	27	S	27	S
28	M	28	S	28	L	28	G	28	D	28	D
29	G	29	D	29	M	29	V			29	L
30	V	30	L	30	M	30	S			30	M
31	S			31	G	31	D			31	M

### PIANO DI STUDIO - MODULI DI FORMAZIONE

- |   |   |
|---|---|
| <b>A</b> PRESENTAZIONE  | <b>18</b> SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 18 - Sis.A13</i>      |
| <b>1</b> TEORIA E METODOLOGIA ALLENAM.<br><i>Modulo 1 - Metod1</i>    | <b>19</b> SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 19 - Sis.A14</i>      |
| <b>2</b> TEORIA E METODOLOGIA ALLENAM.<br><i>Modulo 2 - Metod2</i>    | <b>20</b> SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 20 - Sis.A15</i>      |
| <b>3</b> TEORIA E METODOLOGIA ALLENAM.<br><i>Modulo 3 - Metod3</i>    | <b>21</b> SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 21 - Sis.A16</i>      |
| <b>4</b> TEORIA E METODOLOGIA ALLENAM.<br><i>Modulo 4 - Metod4</i>    | <b>22</b> SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 22 - Sis.A17</i>      |
| <b>5</b> TEORIA E METODOLOGIA ALLENAM.<br><i>Modulo 5 - Metod5</i>    | <b>23</b> SVILUPPO CAPACITA' DI GIOCO<br><i>Modulo 23 - Sv.Gio1</i> |
| <b>6</b> DIDATTICA TECNICHE PALLAVOLO<br><i>Modulo 7 - Did.Te1</i>    | <b>24</b> SVILUPPO CAPACITA' DI GIOCO<br><i>Modulo 24 - Sv.Gio2</i> |
| <b>7</b> DIDATTICA TECNICHE PALLAVOLO<br><i>Modulo 8 - Did.Te2</i>    | <b>25</b> PREPARAZIONE FISICA<br><i>Modulo 25 - Pr.Fis.1</i>        |
| <b>8</b> DIDATTICA TECNICHE PALLAVOLO<br><i>Modulo 9 - Did.Te3</i>    | <b>26</b> MEDICINA APPLICATA SPORT<br><i>Modulo 26 - Med.Sp1</i>    |
| <b>9</b> DIDATTICA TECNICHE PALLAVOLO<br><i>Modulo 10 - Did.Te4</i>   | <b>27</b> MEDICINA APPLICATA SPORT<br><i>Modulo 27 - Med.Sp2</i>    |
| <b>10</b> DIDATTICA TECNICHE PALLAVOLO<br><i>Modulo 11 - Did.Te5</i>  | <b>28</b> MATCH ANALYSIS<br><i>Modulo 28 - Ril.St1</i>              |
| <b>11</b> DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE<br><i>Modulo 12 - Did.Sp1</i> | <b>29</b> MATCH ANALYSIS<br><i>Modulo 29 - Ril.St2</i>              |
| <b>12</b> DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE<br><i>Modulo 12 - Did.Sp2</i> | <b>30</b> TECNICA ARBITRALE<br><i>Modulo 30 - Tec.Ar1</i>           |
| <b>13</b> DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE<br><i>Modulo 13 - Did.Sp3</i> | <b>31</b> SITTING VOLLEY<br><i>Modulo 31 - Sit.Vo1</i>              |
| <b>14</b> DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE<br><i>Modulo 14 - Did.Sp4</i> | <b>B</b> TERMINE INVIO VIDEO TECNICA                                |
| <b>15</b> DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE<br><i>Modulo 15 - Mod.Sp5</i> | <b>C</b> TERMINE INVIO VIDEO DIN. ESECUT                            |
| <b>16</b> SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 16 - Sis.A11</i>        | <b>D</b> QUESTIONARIO FORMATIVO                                     |
| <b>17</b> SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 17 - Sis.A12</i>        | <b>E</b> INIZIO PROVE ORALI   |



# STAGIONE 2020/2021

## ALLENATORE PRIMO GRADO 2LG



### CALENDARIO LEZIONI

	DATA	ORARIO	DOCENTE	TIPOLOGIA		LEZIONE
A	25/10/2020	8.30 - 9.00	MOGLIO	1		PRESENTAZIONE DEL CORSO
2	25/10/2020	9.00 - 11.00	MOGLIO	1	METHOD2	L'ESERCIZIO ANALITICO, SINTETICO E GLOBALE NEL SISTEMA SI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO
3	25/10/2020	11.00 - 13.00	FAURE	1	METHOD3	LA FORZA NELLA PALLAVOLO
4	03/11/2020	20.00 - 22.00	RIZZO	1	METHOD4	LA GESTIONE DEL GRUPPO
5	07/11/2020	9.00 - 11.00	SISTRO	1	METHOD5	LA VALUTAZIONE
6	07/11/2020	11.00 - 13.00	SISTRO	2	DID.TE1	PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI ALZATA
1	10/11/2020	20.00 - 22.00	SISTRO	1	METHOD1	LA SEDUTA DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO
7	14/11/2020	9.00 - 11.00	SISTRO	2	DID.TE2	PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI RICEZIONE
8	14/11/2020	11.00 - 13.00	RIZZO	2	DID.TE3	L'ATTACCO SECONDO I MODELLI ESECUTIVI CARATTERISTICI DEI VARI RUOLI
9	21/11/2020	9.00 - 11.00	RIZZO	2	DID.TE4	PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI MURO
10	21/11/2020	11.00 - 13.00	SISTRO	2	DID.TE5	PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE PER GLI INTERVENTI DIFENSIVI
15	24/11/2020	20.00 - 22.00	SISTRO	2	DID.SP5	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL LIBERO
11	28/11/2020	9.00 - 11.00	SISTRO	2	DIS.SP1	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DELL'ATTACCANTE
12	28/11/2020	11.00 - 13.00	SISTRO	2	DID.SP2	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL RICEVITORE ATTACCANTE
30	01/12/2020	19.30 - 21.30	SPINELLI	1	TEC.AR1	APPROFONDIMENTI SUL REGOLAMENTO E SULLA TECNICA ARBITRALE
13	12/12/2020	9.00 - 11.00	RIZZO	2	DIS.SP3	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL CENTRALE
14	12/12/2020	11.00 - 13.00	RIZZO	2	DID.SP4	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DELL'OPPOSTO
16	19/12/2020	9.00 - 11.00	APPI	1	SIS.AL1	L'ESERCIZIO DI BATTUTA-RICEZIONE E L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI RICEZIONE
17	19/12/2020	11.00 - 13.00	APPI	1	SIS.AL2	L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA TATTICO PER L'AZIONE I CAMBIO PALLA
18	09/01/2021	9.00 - 11.00	MOGLIO	1	SIS.AL3	L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI MURO E DEL COLLEGAMENTO BATTUTA-MURO
19	09/01/2021	11.00 - 13.00	MOGLIO	1	SIS.AL4	LO SVILUPPO DELLA TECNICA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO DI DIFESA E RICOSTRUZIONE
31	13/01/2021	19.30 - 21.30	OLIVIERI	1	SIT.VO1	IL SITTING VOLLEY
20	16/01/2021	9.00 - 11.00	MOGLIO	1	SIS.AL5	LO SVILUPPO DELLA TECNICA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO DI ATTACCO E CONTRO MURO
21	16/01/2021	11.00 - 13.00	MOGLIO	1	SIS.AL6	L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI DIFESA E CONTRATTACCO
22	23/01/2021	9.00 - 11.00	MOGLIO	1	SIS.AL7	L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI COPERTURA E CONTRATTACCO
23	23/01/2021	11.00 - 13.00	MOGLIO	1	SV.GIO1	LA DIFFERENZIAZIONE METODOLOGICA TRA GLI ESERCIZI DI SINTESI PER L'ALLENAMENTO DEL CAMBIO PALLA...
24	30/01/2021	9.00 - 11.00	APPI	1	SV.GIO2	L'ALLENAMENTO TATTICO ATTRAVERSO IL GIOCO
25	02/02/2021	20.00 - 22.00	FAURE	1	PR.FIS1	PROTOCOLLI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA
26	07/02/2021	9.00 - 11.00	FAURE	1	MED.SP1	FISIOLOGIA APPLICATA AL CARICO DI LAVORO E DEGLI ADATTAMENTI CONSEGUENTI
27	07/02/2021	11.00 - 13.00	FAURE	1	MED.SP2	PREVENZIONE DELLE POSSIBILI PATOLOGIE DI SOVRACCARICO
28	13/02/2021	9.00 - 11.00	CAPUCCHIO	1	RIL.ST1	TECNICHE DI RILEVAMENTO DEI DATI DURANTE LE PARTITE
29	13/02/2021	11.00 - 13.00	CAPUCCHIO	1	RIL.ST2	ANALISI E UTILIZZO DELLA SCOUTIZZAZIONE EFFETTUATA IN PALESTRA



**Comitato  
Territoriale  
Torino**

# STAGIONE 2020/2021

## ALLENATORE PRIMO GRADO 2LG



<b>B</b>	<b>12/02/2021</b>			<b>TERMINE ULTIMO PER INVIO VIDEO PROVA TECNICA</b>
<b>C</b>	<b>12/02/2021</b>			<b>TERMINE ULTIMO PER INVIO VIDEO PROVA DI DIMOSTRAZIONE ESECUTIVA E DIMOSTRATIVA</b>
<b>D</b>	<b>18/02/2021</b>			<b>SOMMINISTRAZIONE QUESTIONARIO FORMATIVO</b>
<b>E</b>	<b>27/02/2021</b>			<b>INIZIO PROVE ORALI</b>

TIPOLOGIA

- 1 FORMAZIONE A DISTANZA SUL PORTALE DI FORMAZIONE
- 2 FORMAZIONE A DISTANZA SUL PORTALE DI FORMAZIONE O LEZIONE PRATICA IN PALESTRA
- LEZIONI SPECIFICHE SETTORE GIOVANILE