

# STAGIONE 2022/2023

## ALLENATORE PRIMO GRADO

NOVEMBRE		DICEMBRE		GENNAIO		FEBBRAIO		MARZO		APRILE	
1	M	1	G	1	D CAPODANNO	1	M	1	M	1	S
2	M	2	V	2	L	2	G	2	G	2	D
3	G	3	S	3	M	3	V	3	V	3	L
4	V	4	D MOD 26 - 27	4	M	4	S MOD 16 -17	4	S MOD 28 - 29	4	M
5	S	5	L	5	G	5	D	5	D MOD 24	5	M
6	D	6	M	6	V EPIFANIA	6	L	6	L	6	G PASQUA
7	L	7	M MOD 1	7	S	7	M	7	M	7	V PASQUA
8	M	8	G IMMACOLATA	8	D	8	M	8	M	8	S PASQUA
9	M	9	V	9	L	9	G	9	G MOD 20	9	D PASQUA
10	G	10	S	10	M	10	V	10	V	10	L PASQUA
11	V	11	D MOD 3 - 30	11	M	11	S MOD 12 - 14	11	S MOD 18 - 19	11	M PASQUA
12	S	12	L	12	G	12	D	12	D	12	M
13	D	13	M	13	V	13	L	13	L	13	G
14	L	14	M MOD 5	14	S MOD 8 - 9	14	M	14	M	14	V
15	M	15	G	15	D	15	M	15	M	15	S B
16	M	16	V	16	L	16	G	16	G MOD 21	16	D
17	G	17	S MOD 6 - 11	17	M	17	V	17	V	17	L
18	V	18	D	18	M	18	S CARNEVALE	18	S	18	M
19	S	19	L	19	G	19	D CARNEVALE	19	D	19	M
20	D	20	M	20	V	20	L CARNEVALE	20	L	20	G
21	L	21	M	21	S MOD 7 - 10	21	M CARNEVALE	21	M	21	V
22	M	22	G	22	D	22	M	22	M	22	S E
23	M	23	V	23	L	23	G	23	G	23	D
24	G	24	S	24	M	24	V	24	V	24	L
25	V	25	D NATALE	25	M	25	S	25	S MOD 22 - 23	25	M LIBERAZIONE
26	S MOD 2	26	L S.STEFANO	26	G	26	D MOD 25 - 31	26	D	26	M
27	D	27	M	27	V	27	L	27	L	27	G
28	L	28	M	28	S MOD 13 - 15	28	M	28	M	28	V
29	M MOD 4	29	G	29	D			29	M	29	S
30	M	30	V	30	L			30	G	30	D
		31	S	31	M			31	V		

### PIANO DI STUDIO - MODULI DI FORMAZIONE

- |           |   |           |   |
|-----------|---|-----------|---|
| <b>A</b>  | PRESENTAZIONE   | <b>18</b> | SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 18 - Sis.AI3</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.AI4</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.AI5</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.AI6</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.AI7</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 6 - 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 7 - 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 8 - 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 9 - 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 10 - Did.Te5</i>  | <b>28</b> | MATCH ANALYSIS<br><i>Modulo 28 - Ril.St1</i>              |
| <b>11</b> | DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE<br><i>Modulo 11 - 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>  | ESAME PRATICO   |
| <b>15</b> | DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE<br><i>Modulo 15 - Mod.Sp5</i> | <b>D</b>  | QUESTIONARIO FORMATIVO                                    |
| <b>16</b> | SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 16 - Sis.AI1</i>        | <b>E</b>  | INIZIO PROVE ORALI  |
| <b>17</b> | SISTEMI DI ALLENAMENTO<br><i>Modulo 17 - Sis.AI2</i>        |           |   |



# STAGIONE 2022/2023

## ALLENATORE PRIMO GRADO



### CALENDARIO LEZIONI

	DATA	ORARIO	DOCENTE	TIPOLOGIA	LEZIONE
<b>A</b>	26/11/2022	9.00 - 9.30	MOGLIO	1	PRESENTAZIONE DEL CORSO
<b>2</b>	26/11/2022	9.30 - 11.30	MOGLIO	1    METHOD2	L'ESERCIZIO ANALITICO, SINTETICO E GLOBALE NEL SISTEMA SI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO
<b>4</b>	29/11/2022	19.00 - 21.00	RIZZO	1    METHOD4	LA GESTIONE DEL GRUPPO
<b>26</b>	04/12/2022	9.00 - 11.00	FAURE	1    MED.SP1	FISIOLOGIA APPLICATA AL CARICO DI LAVORO E DEGLI ADATTAMENTI CONSEGUENTI
<b>27</b>	04/12/2022	11.00 - 13.00	FAURE	1    MED.SP2	PREVENZIONE DELLE POSSIBILI PATOLOGIE DI SOVRACCARICO
<b>1</b>	07/12/2022	19.00 - 21.00	SISTRO	1    METHOD1	LA SEDUTA DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO
<b>3</b>	11/12/2022	9.00 - 11.00	FAURE	1    METHOD3	LA FORZA NELLA PALLAVOLO
<b>30</b>	11/12/2022	11.00 - 13.00	SPINELLI	1    TEC.AR1	APPROFONDIMENTI SUL REGOLAMENTO E SULLA TECNICA ARBITRALE
<b>5</b>	14/12/2022	19.00 - 21.00	SISTRO	1    METHOD5	LA VALUTAZIONE
<b>6</b>	17/12/2022	9.00 - 11.00	SISTRO	3    DID.TE1	PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI ALZATA
<b>11</b>	17/12/2022	11.00 - 13.00	SISTRO	3    DIS.SP1	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DELL'ALZATORE
<b>8</b>	14/01/2023	9.00 - 11.00	RIZZO	3    DID.TE3	L'ATTACCO SECONDO I MODELLI ESECUTIVI CARATTERISTICI DEI VARI RUOLI
<b>9</b>	14/01/2023	11.00 - 13.00	RIZZO	3    DID.TE4	PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI MURO
<b>10</b>	21/01/2023	9.00 - 11.00	SISTRO	3    DID.TE5	PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE PER GLI INTERVENTI DIFENSIVI
<b>7</b>	21/01/2023	11.00 - 13.00	RIZZO	3    DID.TE2	PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI RICEZIONE
<b>13</b>	28/01/2023	9.00 - 11.00	SISTRO	3    DID.SP2	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL RICEVITORE ATTACCANTE
<b>15</b>	28/01/2023	11.00 - 13.00	SISTRO	3    DID.SP5	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL LIBERO
<b>16</b>	04/02/2023	9.00 - 11.00	APPI	3    SIS.AL1	L'ESERCIZIO DI BATTUTA-RICEZIONE E L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI RICEZIONE
<b>17</b>	04/02/2023	11.00 - 13.00	APPI	3    SIS.AL2	L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA TATTICO PER L'AZIONE I CAMBIO PALLA
<b>12</b>	11/02/2023	9.00 - 11.00	RIZZO	3    DID.SP3	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL CENTRALE
<b>14</b>	11/02/2023	11.00 - 13.00	RIZZO	3    DID.SP4	CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DELL'OPPOSTO
<b>25</b>	26/02/2023	9.00 - 11.00	FAURE	2    PR.FIS1	PROTOCOLLI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA
<b>31</b>	26/02/2023	11.00 - 13.00	OLIVIERI	2    SIT.VO1	IL SITTING VOLLEY
<b>28</b>	04/03/2023	9.00 - 11.00	CAPUCCHIO	1    RIL.ST1	TECNICHE DI RILEVAMENTO DEI DATI DURANTE LE PARTITE
<b>29</b>	04/03/2023	11.00 - 13.00	CAPUCCHIO	1    RIL.ST2	ANALISI E UTILIZZO DELLA SCOUTIZZAZIONE EFFETTUATA IN PALESTRA
<b>24</b>	05/03/2023	10.00 - 12.00	APPI	1    SV.GIO2	L'ALLENAMENTO TATTICO ATTRAVERSO IL GIOCO
<b>20</b>	09/03/2023	18.30 - 20.30	MOGLIO	3    SIS.AL5	LO SVILUPPO DELLA TECNICA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO DI ATTACCO E CONTRO IL MURO
<b>18</b>	11/03/2023	9.00 - 11.00	MOGLIO	3    SIS.AL3	L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI MURO E DEL COLLEGAMENTO BATTUTA-MURO
<b>19</b>	11/03/2023	11.00 - 13.00	MOGLIO	3    SIS.AL4	LO SVILUPPO DELLA TECNICA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO DI DIFESA E RICOSTRUZIONE



**Comitato  
Territoriale  
Torino**

# STAGIONE 2022/2023

## ALLENATORE PRIMO GRADO



<b>21</b>	16/03/2023	18.30 - 20.30	MOGLIO	3	SIS.AL6	L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI DIFESA E CONTRATTACCO
<b>22</b>	25/03/2023	9.00 - 11.00	MOGLIO	3	SIS.AL7	L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI COPERTURA E CONTRATTACCO
<b>23</b>	25/03/2023	11.00 - 13.00	MOGLIO	3	SV.GIO1	LA DIFFERENZIAZIONE METODOLOGICA TRA GLI ESERCIZI DI SINTESI PER L'ALLENAMENTO DEL CAMBIO PALLA
<b>B</b>	<b>15/04/2023</b>					<b>ESAME PRATICO</b>
<b>E</b>	<b>22/04/2023</b>					<b>INIZIO PROVE ORALI</b>

TIPOLOGIA	1	FORMAZIONE A DISTANZA SUL PORTALE DI FORMAZIONE
	2	FORMAZIONE IN PRESENZA IN FEDERAZIONE (Strada del Meisino 19 - Torino)
	3	FORMAZIONE IN PRESENZA IN PALESTRA