



Formazione dei Quadri Tecnici

Corso

**Allenatore Primo Grado
Agevolato**

S.A. 2024/2025

ISCRIZIONI

dall' 06 al 22 Novembre 2024

Corso Allenatore Primo Grado Agevolato

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 ALLENATORE 1° GRADO AGEVOLATO 2024/2025 secondo quanto previsto dalla "Guida per la formazione dei quadri tecnici 2024-2028".

Come indicato dalla s.a. 2026/2027 gli Allievi Allenatori che hanno ottenuto la qualifica entro la s.a. 2023/2024 e che non hanno effettuato alcun "Corso di Primo Grado Agevolato", avranno la possibilità di allenare ESCLUSIVAMENTE i Campionati di Categoria U13 - U14 - U15. Gli stessi, a partire dalla s.a. 2026/2027, per regolarizzare la loro abilitazione, dovranno obbligatoriamente frequentare il Corso di Primo Grado, in questo caso **non** in formula agevolata, ottenendone la relativa qualifica.

Verranno prese in considerazione solo le prime 50 iscrizioni, nel caso di maggiore richiesta, rispetto alle possibilità organizzative del corso, si valuterà di organizzare un nuovo corso al termine del primo.

TEMA ISPIRATORE

- La struttura della seduta di allenamento e la didattica dei gesti tecnici nel 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
- Capacità di organizzare un sistema semplice di valutazione e monitoraggio dell'allenamento

VINCOLI DI ISCRIZIONE

- Possono partecipare al Corso Allenatore Primo Grado coloro che abbiano già superato il Corso Allievo Allenatore
- 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 "1° Grado Agevolato" attivati presso altri Comitati Territoriali. Sono comunque consentite assenze per 1 moduli di lezione (2 ore).

PROGRAMMA DEL CORSO

MODALITA' DI SVOLGIMENTO

- Il Corso è strutturato in 12 lezioni da 2 ore per un totale di 24 ore di formazione, da distribuire in un arco di tempo di almeno 3 mesi, più 6 ore d'esame
- 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
4	Teoria e Metodologia dell'allenamento	8
2	Didattica della Specializzazione Sistema di Allenamento	4
3	Sistema di Allenamento	6
2	Sviluppo delle Capacità di Gioco	4
1	Preparazione Fisica	2

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MOD.1 – (Metod1)

La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive

CONTENUTI:

- Concetto di "sport di situazione" e relative implicazioni metodologiche
- Concetto di "gioco sportivo" e relative implicazioni metodologiche
- Concetto di "sport di squadra" e relative implicazioni metodologiche
- Cenni di teoria applicata dell'allenamento sportivo ◊ I principi teorici che orientano la prassi: continuità – progressività – variabilità dello stimolo ◊ I principi teorici dell'allenamento nel contesto giovanile ◊ L'identificazione dei contenuti del processo di allenamento

MOD.2 – (Metod2)

La seduta di allenamento tecnico – tattico

CONTENUTI:

- La pianificazione della struttura dell'allenamento
- L'organizzazione della seduta di allenamento
- La formulazione degli obiettivi
- La gestione e la conduzione 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

MOD.3 – (Metod3)

L'esercizio nella forma analitica, sintetica e globale per l'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 gesto tecnico
- L'organizzazione delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento ◊ La finalità metodologica delle forme di esercizio analitica, sintetica e di gioco
- 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 finalizzata delle tecniche di gioco

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

MOD.4 – (Did.Sp1)

Le competenze tecnico-tattiche per la costruzione delle azioni di gioco dei vari ruoli

CONTENUTI:

- L'azione di Cambio Palla: «risposta al servizio avversario» e principi dell'allenamento specifico
- L'azione di Break Point: «risposta all'azione di Cambio Palla avversaria» e principi dell'allenamento specifico
- L'azione prolungata: «la palla che resta in gioco» e principi dell'allenamento specifico
- La stabilizzazione delle traiettorie di alzata
- La salvaguardia dell'imprevedibilità nel tocco 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
- Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante
- L'organizzazione dell'allenamento differenziato del ricevitore
- 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

MOD.5 – (Did.Sp2)

Le competenze tecnico-tattiche la finalizzazione tattica delle azioni di gioco dei vari ruoli

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"
- Didattica 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

- 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 e la difesa
- L'allenamento differenziato dell'opposto
- Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante ◇ Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco ◇ L'attacco del ricevitore-attaccante
- L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MOD.6 – (Sis.A1)

Dall'esercizio di battuta-ricezione all'allenamento del sistema di Cambio Palla

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
- 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

MOD.7 – (Sis.A12)

L'esercizio di attacco vs muro e l'allenamento del sistema di 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
- 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"

MOD.8 – (Sis.A13)

L'esercizio di difesa e alzata di ricostruzione e l'allenamento dei sistemi di difesa e di contrattacco

CONTENUTI

- Difendere per contrattaccare ◇ La casistica delle modalità di controllo dell'intervento difensivo ◇ Le posizioni di difesa rispetto alle traiettorie di attacco avversarie
- 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
- 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

SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO

MOD.9 – (Sv.Gio1)

La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del Cambio Palla e quelli per l'allenamento del Break Point

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

MOD.10 – (Sv.Gio2)

L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco (con riferimento a modelli di pre stazione 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

MOD.11 – (Pr.Fis1)

Protocolli per l'allenamento della forza

CONTENUTI

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

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO



MOD.12 – (Metod4)

La valutazione e il sistema di controllo dell'allenamento

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

PERIODO DI SVOLGIMENTO

Il corso si svolgerà nei mesi di Novembre 2024 ÷ Febbraio 2025 come da calendario

PRIMA LEZIONE: DOMENICA 24 NOVEMBRE 2024 dalle 9.00 alle 13.00
piattaforma e-learning

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado", dopo la ratifica da parte del Settore Formazione FIPAV, con decorrenza dalla data dell'esame finale. Il mantenimento della qualifica di "Allenatore di Primo Grado" 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" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria, 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.

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 60/100

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.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE e MODALITA' DI VERSAMENTO

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

Effettuare Bonifico Bancario intestato a:

FIPAV COMITATO TERRITORIALE di TORINO
Codice IBAN: IT35 D 01005 01013 00000 0000510

MODALITA' DI ISCRIZIONE

- I partecipanti dovranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso il sito <http://torino.federvolley.it> Menu **Settore Tecnico** Sezione **Area Allenatori**
- **Entrare** sul portale dedicato al **Corso Allenatore 1 Grado**
- **Compilare** integralmente il modulo Google di iscrizione on-line allegando copia del bonifico bancario e il **certificato medico**
- **Stampare** e **firmare** il modulo con il quale si trasmette il versamento della quota di partecipazione e si dichiara di aver preso visione delle norme che regolano il corso e inviare all'indirizzo mail: allenatori@torino.federvolley.it

INDICAZIONI IMPORTANTI

- All'atto dell'iscrizione è necessario inviare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica nel quale sia specificata l'attività di Pallavolo 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
- 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