 **PROPOSTA LEZIONI**

**CORSO ALLIEVO ALLENATORE - PRIMO LIVELLO GIOVANILE**

 Stagione Sportiva 2019/2020

Proposta calendario provvisorio aggiornato al 29/09/2019

**Nelle settimane fra il 17 ed il 24 ottobre, tutti gli iscritti passeranno dal comitato per eseguire la prova scritta di ingresso:**

**giovedì 17 dalle ore 18,00 alle ore 21,00 il primo gruppo**

**lunedì 21 dalle ore 18,00 alle ore 21,00 il secondo gruppo**

**giovedì 24 dalle ore 18,00 alle 21,00**

**DOMENICA 27 ottobre 2019**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 09,00 FINE prevista ore 18,00**

**Docente: COSMA TIMPONE**

**Modulo 1-(Metod1)**

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

CONTENUTI

o Concetto di “sport di situazione”

o Concetto di “gioco sportivo”

o Concetto di “sport di squadra”

o Cenni di teoria applicata dell’allenamento sportivo:

◊ I **principi teorici** che orientano l’operato dell’allenatore

◊ I **principi teorici dell’allenamento** nel contesto giovanile

◊ L’identificazione dei **contenuti del processo di allenamento**

**Modulo 6-(Pr.Mot2)**

**• Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica:**

CONTENUTI

o L’identificazione dei **contenuti** in rapporto alle fasi sensibili dell’apprendimento

motorio

o La stabilizzazione dell’**asse corporeo** e delle **articolazioni prossimali**

o Lo sviluppo di **forza relativa** attraverso il carico naturale e la difficoltà del

compito motorio:

◊ Il **controllo propriocettivo** del disequilibrio

◊ La costruzione dell’**ampiezza fisiologica del movimento** delle articolazioni

prossimali

**◊ L’accoppiamento eccentrico-concentrico** e la sua coordinazione e

velocizzazione

**Modulo 14-(Did.Sp1)**

TITOLO

**• La scelta e l’impostazione tecnica dei vari ruoli per un funzionale sistema di**

**gioco:**

CONTENUTI

o L’alzatore:

◊ Elementi della didattica di base per l’impostazione del **palleggio**

o Il ricevitore:

◊ Elementi della didattica di base per l’impostazione del **bagher** e delle

**tecniche di ricezione**

◊ Elementi della didattica di base per l’impostazione della **tecnica della**

**schiacciata**

o 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

o Il libero: ruolo che si qualifica nello **sviluppo delle competenze di ricezione**

**e difesa**

o L’opposto: ruolo che si qualifica nelle **competenze di attacco dalla seconda linea**

o Le **competenze complementari** dei vari ruoli:

◊ L’**alzata** di contrattacco

◊ La **difesa**

**Modulo 15-(Mod.Pr1)**

**• Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione**:

CONTENUTI

o **Il concetto di modello di prestazione** applicato ai giochi sportivi di squadra e

agli sport di situazione

o Significato ed interpretazione dei **modelli di prestazione tecnica**

o Significato ed interpretazione dei **modelli di prestazione tattica**

o Significato del **modello di prestazione fisica**

o Identificazione dei **criteri di differenziazione** tra settore maschile e settore

femminile

**DOMENICA 3 novembre 2019**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 09,30 FINE prevista ore 12,00**

**Docente: CALCINONI BARBARA**

**Modulo 21-(Med.Sp1)**

**• Principali traumi cui può andare incontro il Pallavolista**

**• Primo Soccorso**

• Il **“Taping” funzionale:**

o Dita

o Caviglie

**DOMENICA 3 novembre**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 14,00 FINE prevista ore 18,00**

**Docente: PILLITU GRECA**

**Modulo 7-(Did.Te1)**

**• La didattica del palleggio:**

CONTENUTI

o 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

o 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

**Modulo 8-(Did.Te2)**

**• La didattica del bagher:**

CONTENUTI

o 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

o 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

**DOMENICA 10 novembre 2019**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 9,00 FINE prevista ore 12,30**

**Docente: COSMA TIMPONE**

**Modulo 19-(Sis.Al1)**

**• L’esercizio di sintesi:**

CONTENUTI

o L’**allenamento situazionale**:

◊ Esercitazioni **con riferimento al gioco**

◊ La **difficoltà del compito** motorio

o Criteri di inserimento progressivo delle **variabili situazionali**:

◊ Tendenza metodologica al corretto **timing tecnico** del gioco

◊ Progressivo incremento di **giocatori**

◊ Progressivo incremento di **fondamentali**

o La **componente tattica** dell’esercizio di sintesi:

◊ Eliminazione progressiva dei **vincoli al pensiero tattico**

o Il rendimento individuale e dei sistemi tattici per **valutare la difficoltà** indotta

dall’esercizio

20

**Modulo 20-(Sv.Gio1)**

**• L’allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco:**

CONTENUTI

o Dal 1 vs 1 al 4 vs 4

o Il 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico individuale**:

◊ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla

◊ Esercitazioni per enfatizzare il break point

o 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**

**DOMENICA 10 novembre**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 14,00 FINE prevista ore 18,00**

**Docente: PILLITU GRECA**

**Modulo 9-(Did.Te3)**

**• La didattica della schiacciata:**

CONTENUTI

o L’impostazione della **sequenza motoria**:

◊ L’accelerazione allo stacco

o 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**

o La schiacciata della cosiddetta **palla alta**:

◊ Da posto 4 e da posto 2

◊ Il **tempo di inizio rincorsa e lo stacco**

o L’esercizio di **attacco contro muro** (1 vs 1):

◊ La **differenziazione dei colpi**

**Modulo 16-(Mod.Pr2)**

**• I modelli di prestazione nella fascia 12-14 anni:**

CONTENUTI

o **Le tecniche di riferimento**

o I **sistemi di gioco**

o Il **grado di specializzazione** del sistema di allenamento

o Attendibilità delle **attitudini tecniche**

o Attendibilità delle **attitudini fisiche**

o I **comportamenti tattici** di riferimento

**DOMENICA 17 novembre 2019**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 14,30 FINE prevista ore 18,30**

**Docente: PASQUALI DANILO**

**Modulo 2-(Metod2)**

**• Lo sviluppo delle capacità fisiche nella prassi dell’allenamento per la pallavolo:**

CONTENUTI

o Cenni sulle tappe di sviluppo della **motricità nell’accrescimento**

o Incidenza della crescita sulle capacità di **apprendimento motorio**

o Le **capacità organico-muscolari e coordinative**: la prassi del loro sviluppo

nella maturazione del giovane

o Il concetto di “abilità motoria”

**Modulo 3-(Metod3)**

TITOLO

**• I principi metodologici nell’organizzazione del settore giovanile:**

CONTENUTI

o **Pianificazione** dell’attività

o **Iniziative promozionali** e di reclutamento

o Il **profilo motivazionale del giovane** verso la pratica sportiva

o Ruolo dell’allenatore, educatore e anche dell’ambiente sociale

o I principi della programmazione tecnica nella fase di sviluppo della persona:

◊ Fascia 13/14 anni: la **didattica del movimento** e il **controllo della palla**

◊ Fascia 15/16 anni: l’identificazione del **ruolo** e l’approccio alla **didattica in**

**situazione** specifica

◊ Fascia17/18 anni: **l’allenamento specialistico** per lo sviluppo del ruolo e

l’allenamento delle dinamiche del gioco

**Modulo 4-(Metod4)**

TITOLO

**• Il sistema di gioco come mezzo formativo:**

CONTENUTI

o Il programma di **sviluppo tecnico individuale** e il **modulo di gioco** che ne

valorizza e sviluppa le caratteristiche

o 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

**Modulo 5-(Pr.Mot1)**

**• I presupposti motori che qualificano le tecniche pallavolistiche:**

CONTENUTI

o L’**accelerazione** e la **decelerazione**

o La **lateralizzazione**

o La **traiettoria della palla**

o Lettura, interpretazione ed anticipazione della **situazione**

(la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)

o **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

**DOMENICA 24 novembre 2019**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 09,00 FINE prevista ore 12,30**

**Docente: BERTOLINI MARCELLO**

**Modulo 10-(Did.Te4)**

**• La differenziazione delle tecniche di attacco:**

CONTENUTI

o Le **caratteristiche strutturali e motorie individuali** per l’impostazione

dell’attacco:

◊ Attaccante **abile**

◊ Attaccante **potente**

o La **gestione del tempo di colpo**

o Il **controllo della manualità**

**Modulo 11-(Did.Te5)**

**• La didattica del servizio ed il suo sviluppo:**

CONTENUTI

o Il **servizio dall’alto**:

◊ L’**impatto flottante** (direzione del colpo)

o Il **servizio in salto**:

◊ La tecnica cosiddetta **jump-float**

◊ La tecnica cosiddetta **jump-spin**

**DOMENICA 24 novembre**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 14,00 FINE prevista ore 18,00**

**Docente: PILLITU GRECA**

**Modulo 17-(Mod.Pr3)**

**• I modelli di prestazione nella fascia 14-16 anni:**

CONTENUTI

o Le **tecniche** di riferimento

o I **sistemi di gioco**

o Il **grado di specializzazione** del sistema di allenamento

o L’attendibilità delle **attitudini tecniche**

o Attendibilità delle **attitudini fisiche**

o I **comportamenti tattici** di riferimento

**Modulo 18-(Mod.Pr4)**

**• I modelli di prestazione nella fascia 16-18 anni:**

CONTENUTI

o Le **tecniche** di riferimento

o I **sistemi di gioco**

o Il **grado di specializzazione** del sistema di allenamento

o L’attendibilità delle **attitudini tecniche**

o Attendibilità delle **attitudini fisiche**

o I **comportamenti tattici** di riferimento

**DOMENICA 1 dicembre**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 9,00 FINE prevista ore 13,00**

**Docente: BERTOLINI MARCELLO**

**Modulo 12-(Did.Te6)**

**• La didattica del muro nelle zone di competenza dei vari ruoli:**

CONTENUTI

o Tecniche didattiche per gli **spostamenti**

o Il **piano di rimbalzo**

o I **punti di riferimento**

o **Tecniche specialistiche** per i vari punti rete

**Modulo 13-(Did.Te7)**

**• Adattamenti della tecnica del bagher per gli interventi difensivi:**

CONTENUTI

o Controllo della **palla nella figura**

o Controllo della **palla fuori figura**

o **Interventi in caduta**

o Interventi in **uscita reattiva** dalla postura

**Modulo 23-(Sit.Vo1)**

**• Il Sitting Volley**

**DOMENICA 1 dicembre 2019**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 14,30 FINE prevista ore 16,30**

**Docente: COMMISSIONE ARBITRI**

**Modulo 22-(Tec.Ar1)**

**• Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto**

**DOMENICA 1 dicembre 2019**

**LUOGO: palestra Sc. Medie A. CESARI via Marconi 76**

(ingresso angolo da via Don Milani) **CASTEL D’AZZANO**

**INIZIO ore 17,00 FINE prevista ore 18,00**

**PROVA SCRITTA**

**ATTENZIONE I CORSISTI CHE NON SUPERERANNO LA PROVA SCRITTA, SARANNO CHIAMATI PER UN COLLOQUIO IN SEDE GIORNO DA DEFINIRE.**

**FIPAV VERONA – SEDE c/o STADIO BENTEGODI – Piazzale Olimpia – CURVA SUD – CANCELLO E/20**

**37138 VERONA – Tel 045/580192 - fax 045/580325**

**Rec. Corrispondenza c/o AGSM FORUM PIAZZALE ATLETI AZZURRI D’ITALIA 1 – 37138 VERONA**

**segreteria@fipavverona.it** **-** [**www.fipavverona.it**](http://www.fipavverona.it/)[**Partita Iva 01382321006**](http://www.fipavverona.it/)