



Pescara, 28.09.2023

**A tutte le Società affiliate
C.T. Fipav Abruzzo Sud-Est**

Il Comitato Territoriale FIPAV ABRUZZO SUD-EST, in ottemperanza a quanto previsto dalla Guida per la formazione dei Quadri Tecnici 2023/2025 della Fipav “area sviluppo e formazione – settore tecnico allenatori”, indice il:

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO

Possono partecipare al corso coloro che:

- siano residenti/domiciliati nel territorio del C.T. Abruzzo Sud Est;
- siano in possesso della qualifica di allievo allenatore;
- siano in possesso di un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica;

Il corso è di tipo periodico e sarà strutturato su 31 moduli teorici e pratici da 2 ore ciascuno, per un totale di **62 ore di formazione**, oltre **4 ore d'esame**, così suddivisi:

- o 5 moduli di Teoria e Metodologia dell'Allenamento; Totale ore: 10
- o 19 moduli di Didattica, Tecnica e Pratica; Totale ore: 38
- o 1 modulo di Cenni di preparazione fisica per la pallavolo; Totale ore: 2
- o 2 moduli di Medicina applicata allo Sport; Totale ore: 4
- o 1 modulo di Scouting e Match Analysis; Totale ore: 4
- o 1 modulo di Regolamento e Tecnica Arbitrale; Totale ore: 2
- o 1 modulo di Sitting Volley; Totale ore: 2

La frequenza delle lezioni è obbligatoria; sarà consentito un **massimo di 3 assenze (totale di 6 ore)**.

La qualifica abiliterà a svolgere le funzioni di:

- **PRIMO ALLENATORE** nei campionati di 1[^], 2[^] e 3[^] Divisione ed in TUTTI i campionati di Categoria;



- SECONDO ALLENATORE nei campionati di 1^a, 2^a e 3^a Divisione, serie D, C e B2, e in TUTTI i campionati di Categoria;

Periodo e modalità di svolgimento

Le lezioni del corso verranno svolte in presenza o mediante collegamento audio-video secondo le indicazioni specifiche che saranno fornite successivamente.

Le lezioni si terranno nei mesi di febbraio, marzo, aprile, maggio e giugno 2024, con **inizio previsto il 17 febbraio 2024** e conclusione del corso e svolgimento dell'esame prevista per il **16 giugno 2024**. Il programma delle lezioni allegato potrebbe subire variazioni in base alle disponibilità dei docenti e delle strutture.

Quota di partecipazione

La quota di partecipazione è stabilita in € **350,00** (quota stabilita dal Consiglio Federale) e non è rimborsabile in caso di non ammissione all'esame (per superamento delle ore di assenza) o di esito negativo dello stesso.

Scadenza iscrizioni

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato al **29 gennaio 2024**.

Il corso sarà attivato con un **minimo di n. 15 iscritti**.

Modalità di iscrizione e di versamento

- versamento della quota di iscrizione con causale "Iscrizione corso Allenatore Primo Grado Sig. -Nome e Cognome-", tramite bonifico bancario: IBAN IT 27 0 01005 15400 000000019975 (intestazione: Fipav – C.T. Abruzzo Sud-Est);
- compilazione del modulo di iscrizione sul sito www.fipavabruzzosudest.it, sezione "iscrizione corsi", voce "allenatore primo grado";
- trasmissione di copia di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica all'indirizzo e-mail abruzzosudest@federvolley.it.

Il Presidente

C.T. Abruzzo Sud-Est

Mattia Di Gregorio



PROGRAMMA DIDATTICO

Sede del corso: Chieti, via San Camillo de Lellis n. 132

(N.B.: le lezioni si terranno in presenza; tuttavia alcune lezioni, su indicazione dei docenti, potranno essere svolte in palestra o mediante collegamento audio-video da remoto)

- 1. Sabato 17 febbraio 2024, ore 09.00-11.00**
La seduta di allenamento tecnico-tattico
- 2. Sabato 17 febbraio 2024, ore 11.00-13.00**
L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico
- 3. Domenica 25 febbraio 2024, ore 09.00-11.00**
La forza nella pallavolo
- 4. Domenica 25 febbraio 2024, ore 11.00-13.00**
La gestione del gruppo
- 5. Sabato 2 marzo 2024, ore 09.00-11.00**
La valutazione
- 6. Sabato 2 marzo 2024, ore 11.00-13.00**
Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata
- 7. Domenica 10 marzo 2024, ore 09.00-11.00**
Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
- 8. Domenica 10 marzo 2024, ore 11.00-13.00**
L'attacco secondo i modelli caratteristici dei vari ruoli
- 9. Sabato 16 marzo 2024, ore 09.00-11.00**
Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche del muro
- 10. Sabato 16 marzo 2024, ore 11.00-13.00**
Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi
- 11. Domenica 24 marzo 2024, ore 09.00-11.00**
Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore
- 12. Domenica 24 marzo 2024, ore 11.00-13.00**
Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante
- 13. Sabato 6 aprile 2024, ore 09.00-11.00**
Contenuti dell'allenamento specifico del centrale
- 14. Sabato 6 aprile 2024, ore 11.00-13.00**
Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto
- 15. Domenica 14 aprile 2024, ore 09.00-11.00**
Contenuti dell'allenamento specifico del libero
- 16. Domenica 14 aprile 2024, ore 11.00-13.00**
L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione
- 17. Sabato 20 aprile 2024, ore 09.00-11.00**
L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla



18. Sabato 20 aprile 2024, ore 11.00-13.00

L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro

19. Domenica 28 aprile 2024, ore 09.00-11.00

Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione

20. Domenica 28 aprile 2024, ore 11.00-13.00

Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro

21. Sabato 4 maggio 2024, ore 09.00-11.00

L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco

22. Sabato 4 maggio 2024, ore 11.00-13.00

L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco

23. Domenica 12 maggio 2024, ore 09.00-11.00

La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e ricostruzione

24. Domenica 12 maggio 2024, ore 11.00-13.00

L'allenamento tattico attraverso il gioco

25. Sabato 18 maggio 2024, ore 09.00-11.00

Protocolli per l'allenamento della forza

26. Sabato 18 maggio 2024, ore 11.00-13.00

Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti

27. Domenica 26 maggio 2024, ore 09.00-11.00

Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

28. Domenica 26 maggio 2024, ore 11.00-13.00

Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite

29. Sabato 1° giugno 2024, ore 09.00-11.00

Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra

30. Sabato 1° giugno 2024, ore 11.00-13.00

Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale

31. Domenica 9 giugno 2024, ore 09.00-11.00

Il Sitting Volley

Domenica 9 giugno 2024, ore 11.00-13.00

Eventuale lezione di recupero

Esame finale: domenica 16 giugno 2024, ore 09.00