

CALENDARIO LEZIONI CORSO 1G

	data	ora	modulo		Argomento	Docente
do	09/10/2022	14.30-16.30	S	1	La seduta di allenamento tecnico - tattico	RICCARDI
do	09/10/2022	16.45-18.45	S	2	L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico - tattico	RICCARDI
me	12/10/2022	20.45-23.00	S	3	La forza nella pallavolo	BENIS
do	16/10/2022	14.30-16.30	S	4	La gestione del gruppo	RICCARDI
do	16/10/2022	16.45-18.45	S	5	La valutazione	RICCARDI
do	23/10/2022	14.30-16.30	PBg	6	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche d'alzata	SANTORO
do	23/10/2022	16.45-18.45	PBg	7	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione	SANTORO
do	30/10/2022	14.30-16.30	PBs	8	L'attacco secondo i modelli esecutivi dei vari ruoli	CALZONI
do	30/10/2022	16.45-18.45	PBs	9	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro	CALZONI
do	06/11/2022	14.30-16.30	PBg	10	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi	ROVARIS
do	06/11/2022	16.45-18.45	PBg	15	Contenuti dell'allenamento specifico del libero	ROVARIS
do	13/11/2022	14.30-16.30	PBs	11	Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore	SANTORO
do	13/11/2022	16.45-18.45	PBs	12	Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante	SANTORO
do	20/11/2022	14.30-16.30	PBg	13	Contenuti dell'allenamento specifico del centrale	CALZONI
do	20/11/2022	16.45-18.45	PBg	14	Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto	CALZONI
do	27/11/2022	14.30-16.30	S	16	L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione	SANTORO
do	27/11/2022	16.45-18.45	S	17	L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla	SANTORO
do	04/12/2022	14.30-16.30	PBs	18	L'allenamento del sistema tattico di muro e del collegamento battuta-muro	CALZONI
do	04/12/2022	16.45-18.45	PBs	21	L'allenamento del sistema di difesa e contrattacco	CALZONI
gi	08/12/2022	14.30-16.30	PBs	19	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione	RICCARDI
gi	08/12/2022	16.45-18.45	PBs	22	L'allenamento del sistema di copertura e contrattacco	RICCARDI
do	11/12/2022	14.30-16.30	PBg	20	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro	ROVARIS/SANTORO
do	11/12/2022	16.45-18.45	PBg	23	L'allenamento del cambio palla e della ricostruzione	ROVARIS/SANTORO
me	14/12/2022	20.45-23.00	S	25	Protocolli per l'allenamento della forza	BENIS
do	18/12/2022	14.30-16.30	PBg	24	L'allenamento tattico attraverso il gioco (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali)	ROVARIS
do	18/12/2022	16.45-18.45	PBg	31	Il Sitting Volley	GAMBA
do	08/01/2023	09.30-12.30	PBs		Prova pratica	
do	08/01/2023	14.30-18.30	PBs		Prova pratica	
gi	12/01/2023	20.45-23.00	S	26	Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti	BENIS
me	18/01/2023	20.45-23.00	S	27	Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	PAVANELLI
sa	21/01/2023	14.15-16.15	S	28	Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite	ROVARIS
sa	21/01/2023	dalle 16.45	P		Rilevamento dati gara serie C/F (corsisti Bergamo provincia di Bergamo - corsisti Brescia in provincia di Brescia)	
gi	26/01/2023	20.45-23.00	S	30	Approfondimento sul Regolamento e sulla tecnica arbitrale	docente Arbitri
do	29/01/2023	14.30- 18.00	*	29	Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra + prova scritta	ROVARIS

S : Lezioni online PBg : Lezioni in palestra Bergamo PBs : Lezioni in palestra Brescia

* : sede da definire