

	data	ora	modulo		Argomento
do	11/02/2024	14.30-16.30	S	1	La seduta di allenamento tecnico - tattico
do	11/02/2024	16.45-18.45	S	2	L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico - tattico
me	14/02/2024	20.45-23.00	S	3	La forza nella pallavolo
do	18/02/2024	14.30-16.30	S	4	La gestione del gruppo
do	18/02/2024	16.45-18.45	S	5	La valutazione
do	25/02/2024	14.30-16.30	PBg	6	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche d'alzata
do	25/02/2024	16.45-18.45	PBg	11	Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore
do	03/03/2024	14.30-16.30	PBg	10	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi
do	03/03/2024	16.45-18.45	PBg	15	Contenuti dell'allenamento specifico del libero
do	10/03/2024	14.30-16.30	PBs	8	L'attacco secondo i modelli esecutivi dei vari ruoli
do	10/03/2024	16.45-18.45	PBs	9	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro
do	17/03/2024	14.30-16.30	PBg	7	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
do	17/03/2024	16.45-18.45	PBg	12	Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante
do	24/03/2024	14.30-16.30	PBs	13	Contenuti dell'allenamento specifico del centrale
do	24/03/2024	16.45-18.45	PBs	14	Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto
me	27/03/2024	20.45-23.00	S	25	Protocolli per l'allenamento della forza
gi	04/04/2024	20.45-23.00	S	26	Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti
do	07/04/2024	14.30-16.30	S	16	L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione
do	07/04/2024	16.45-18.45	S	17	L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla
do	14/04/2024	14.30-16.30	PBs	18	L'allenamento del sistema tattico di muro e del collegamento battuta-muro
do	14/04/2024	16.45-18.45	PBs	21	L'allenamento del sistema di difesa e contrattacco
do	21/04/2024	14.30-16.30	PBs	19	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione
do	21/04/2024	16.45-18.45	PBs	22	L'allenamento del sistema di copertura e contrattacco
gi	25/04/2024	14.30-16.30	PBg	20	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro
gi	25/04/2024	16.45-18.45	PBg	23	L'allenamento del cambio palla e della ricostruzione
do	28/04/2024	14.30-16.30	PBg	24	L'allenamento tattico attraverso il gioco (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali)
do	28/04/2024	16.45-18.45	PBg	31	Il Sitting Volley
me	01/05/2024	09.30-12.30	PBg		Prova pratica
me	01/05/2024	14.30-18.30	PBs		Prova pratica
me	08/05/2024	20.45-23.00	S	27	Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico
sa	11/05/2024	14.15-16.15	S	28	Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite
sa	11/05/2024	dalle 17.15	P		Rilevamento dati gara serie B femminile a Paladina
gi	16/05/2024	20.45-23.00	S	30	Approfondimento sul Regolamento e sulla tecnica arbitrale
do	19/05/2024	14.30- 18.00	PBs	29	Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra + prova scritta

S : Lezioni online PBg : Palestra in provincia di Bergamo PBs : Lezioni palestra in provincia di Brescia