



Prot. n° 147 / 24-25 /All.

Bergamo, 8 marzo 2025

AGLI ALLIEVI ALLENATORI  
Loro Sedi

**Oggetto: indizione corso PRIMO GRADO AGEVOLATO – 2^edizione**

**“A partire dalla s.a. 2024/2025, la figura dell’Allievo Allenatore subirà delle modifiche. Gli Allievi Allenatori che hanno ottenuto la qualifica entro la stagione agonistica 2023/2024 dovranno, entro la stagione 2025/2026, effettuare il “Corso di Primo Grado”. Per questi sarà possibile partecipare ad un “Corso di Primo Grado Agevolato” per ottenere la qualifica. (..) 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.” (cfr. Guida Pratica Allenatori, pag. 4).**

In conformità a quanto previsto e sopra riportato, considerato il numero dei tecnici interessati, il Centro di Qualificazione Territoriale organizza un ulteriore corso di Primo Grado AGEVOLATO, rivolto a tutti i tecnici in regola con il tesseramento per la stagione 2024/2025 e che hanno conseguito la qualifica di Allievo allenatore nella stagione 2023/2024 e precedenti.

Il corso è sviluppato, secondo le normative vigenti, in **12 moduli da almeno 2 ore** (vedi Piano di Studi in appendice) più 6 ore di esame e si terrà indicativamente secondo il calendario allegato.

La quota di iscrizione al corso stabilita dal Consiglio Federale è di **Euro 210,00**, da versare a mezzo bonifico sul conto corrente del comitato territoriale, IBAN **IT63E05034 111050 0000012452**.

E’ richiesto un certificato medico di idoneità sportiva, anche non agonistica, in corso di validità.

**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 attivati presso altri comitati territoriali. Sono comunque consentite assenze per **1 solo** modulo di lezione (2 ore).

Le domande di partecipazione dovranno essere registrate sul portale <https://corsi.fipavonline.it> **entro lunedì 31 marzo p.v. (fino a conferma dell’attivazione inserire sul portale SOLO l’iscrizione SENZA effettuare il pagamento).**



Il corso, per essere attivato, **dovrà prevedere un minimo di 10 iscritti e finalizzato per un massimo di 40 iscritti**. La conferma dell'attivazione e/o ammissione degli iscritti verrà inviata ai diretti interessati tramite e-mail e pubblicata sul sito del comitato ([www.bergamo.federvolley.it](http://www.bergamo.federvolley.it)) insieme a tutte le informazioni necessarie per la formalizzazione della propria iscrizione (pagamento quota iscrizione, invio documentazione, ...).

Con l'occasione Vogliate gradire i nostri più cordiali saluti.

il Presidente del C. T.

**Luigi Giovanni Rozzoni**

Il Coordinatore C.Q.T.

**Ambrogio Ballace**

Allegato – calendario lezioni



# CORSO ALLENATORI 1° GRADO “AGEVOLATO” PIANO DI STUDI

## TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

### MOD.1 – ( Metod1 ) MODULO TEORICO :

**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 ) MODULO TEORICO :

**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 ) MODULO TEORICO :

**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 dell'esercizio nel sistema di allenamento
  - La finalità metodologica delle forme di esercizio analitico, sintetico 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 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 ) MODULO PRATICO

**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 avversario” e principi dell'allenamento specifico
- **L'azione prolungata** : “la palla che resta in gioco” e principi dell'allenamento specifico
- La stabilizzazione delle **traiettorie d'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 ricettore
- Il modello di **prestazione tecnica** del libero
  - Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in **ricezione**
  - Sviluppo tecnico e tattico in **difesa**
  - Sviluppo delle **competenze di alzata** per la ricostruzione del contrattacco
- **L'allenamento differenziato** del libero

### MOD.5 ( Did.Sp2 ) MODULO PRATICO :

**Le competenze tecnico-tattiche per 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** del 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.A11 ) MODULO PRATICO :

#### 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**
  - 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 ogni singola rotazione

## MOD.7 – ( Sis.A12 ) MODULO PRATICO :

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

#### CONTENUTI :

- Lo **sviluppo dei colpi** di 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 palla piazzata e il contrasto contro le mani del muro
- L'adattamento del colpo alle imprecisioni dell'alzata
  - La **casistica** situazionale 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**
  - Direzioni da chiudere all'attaccante avversario
- Identificazioni delle **situazioni "muro/non muro"**
  - La qualità del **primo tocco**
  - Le scelte tattiche di **assistenza**
  - La chiamata del "no muro"

## MOD.8 – ( Sis.A13 ) MODULO PRATICO

### 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 del muro
- La difesa degli **attacchi lungolinea** e la difesa degli **attacchi in diagonale**
- La **casistica** situazionale delle principali traiettorie di attacco
- L'utilizzo del **libero nel sistema** di difesa
- L'adattabilità della **difesa del posto 6**

## SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO

### MOD.9 – ( Sv.Gio1 ) MODULO PRATICO :

**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 ) MODULO PRATICO :

**L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco ( con riferimento a modelli di prestazione 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 ) MODULO PRATICO :

**Protocolli per l'allenamento della forza**

CONTENUTI :

- Potenziamento **dell'asse corporeo**
  - Parete addominale e dorso-lombare
  - La **CORE STABILITY** e il controllo respiratorio
- Potenziamento delle dinamiche a carico delle **articolazioni prossimali** ( anche e spalle )
  - Costruzione e potenziamento dell'**accosciata massima**
  - Costruzione del movimento del **complesso articolare della spalla**
- Potenziamento delle **catene cinetiche estensorie** ( movimenti di spinta )
- Potenziamento delle **catene cinetiche antagoniste** ( movimenti di trazione e slancio )
- **Metodologie 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 ) MODULO TEORICO :**

#### **La valutazione e il sistema di controllo dell'allenamento**

##### **CONTENUTI :**

- **Concetti generali** su valutazione e monitoraggio
- La **valutazione antropometrica**
- La **valutazione funzionale**
- La valutazione del **sistema di allenamento giovanile**
- La valutazione del **sistema di allenamento seniores**