



Prot. n° 26 / 25-26 /All.

Bergamo, 4 settembre 2025

AGLI ALLIEVI ALLENATORI interessati  
Loro Sedi

**Oggetto: indizione corso PRIMO GRADO AGEVOLATO**

In conformità a quanto previsto dalla “Guida per la formazione dei Quadri Tecnici FIPAV 2024-2028”, il Centro di Qualificazione Territoriale organizza **l'ultimo** corso di Primo Grado AGEVOLATO, rivolto a tutti i tecnici **in regola con il tesseramento per la stagione 2025/2026 e che hanno conseguito la qualifica di Allievo Allenatore nella stagione 2023/2024 e precedenti.**

*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 2025-2026 pag.4).*

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

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).

L'iscrizione al corso dovrà essere effettuata **entro e non oltre lunedì 22 settembre 2025** sul nuovo portale Fipav Web Manager, raggiungibile al link <https://bergamo.fipavwebmanager.it>, utilizzando le credenziali ricevute via mail.

E' comunque possibile accedere effettuando il RECUPERO PASSWORD, ovvero indicando come indirizzo mail quello riportato nel portale del tesseramento federale.

L'iscrizione dovrà essere formalizzata accedendo alla sezione “ANAGRAFICA E CORSI → CORSI DISPONIBILI”.



La quota di iscrizione pari a **€ 210,00** (DUECENTODIECI/00) dovrà essere versata tramite bonifico sul conto corrente bancario con codice IBAN n° **IT63E05034111050 0000012452** intestato a “FIPAV Comitato di Bergamo” e indicando come causale il codice generato dal portale Fipav Web Manager al momento della registrazione del pagamento e il nome del tecnico interessato (il codice causale è eventualmente recuperabile accedendo in un secondo momento alla sezione “ANAGRAFICA E CORSI → ISCRIZIONI EFFETTUATE” e cliccando sulla lente a sx del corso. Nella stessa sezione va poi caricata la contabile del bonifico effettuato e la copia della visita medica in corso di validità).

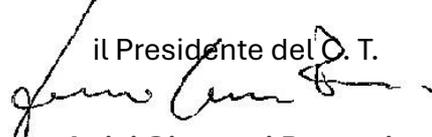
Per qualsiasi chiarimento scrivere ad [allenatori.bergamo@federvolley.it](mailto:allenatori.bergamo@federvolley.it).

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

Il Coordinatore C.Q.T.

  
**Ambrogio Ballace**

il Presidente del C. T.

  
**Luigi Giovanni Rozzoni**

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**