



Prot. n° 99 / 25-26 /All.

Bergamo, 9 dicembre 2025

AGLI ALLIEVI ON interessati
Loro Sedi

Oggetto: indizione corso PRIMO GRADO ON

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

Si ricorda che la qualifica di Allievo ON “.. ha durata TEMPORANEA di massimo 2 stagioni agonistiche. L’Allievo Allenatore ON per non perdere la qualifica di Allenatore, sarà OBBLIGATO ad effettuare il corso per ottenere la qualifica di Primo Grado già dalla seconda s.a. in cui ha ottenuto la qualifica di Allievo Allenatore ON. Al termine della terza stagione agonistica di tesseramento, se non avrà effettuato il Corso di Primo Grado e ricevuto la relativa qualifica, la qualifica di Allenatore decadrà.” (cfr. GUIDA PRATICA ALLENATORI 2025-2026 pag.4).

Il corso è sviluppato, secondo le normative vigenti, in **30 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 **3 moduli di lezione (6 ore)**.

L’iscrizione al corso dovrà essere effettuata **entro e non oltre sabato 10 gennaio 2026** 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 **€ 300,00** (TRECENTO/00) dovrà essere versata tramite bonifico sul conto corrente bancario con codice IBAN n° **IT63E0503411050 00000012452** intestato a “**FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**” 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.

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 ON 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 l’operato dell’allenatore
 - 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 programmazione degli obiettivi
- La gestione 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 analitico, sintetico e globale nel sistema di 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 ripetizione nelle forme generali di esercizio
 - L’esercizio analitico (ossia come eseguire il gesto)
 - Ripetizione e controllo esecutivo del movimento e/o della 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 delle tecniche di gioco

MOD.4 - (Metod4) MODULO TEORICO

La gestione del gruppo squadra

CONTENUTI

- Le strategie di **comportamento del coach** nei diversi momenti delle attività di una squadra
- Il gruppo sportivo/squadra in età seniores
 - Dinamiche motivazionali
 - Dinamiche emozionali
- Il gruppo sportivo/squadra in età giovanile



- Dinamiche motivazionali
- Dinamiche emozionali

MOD.5 - (Metod5) MODULO TEORICO

La valutazione nel sistema di allenamento sportivo

CONTENUTI

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

MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO TATTICA NELLA PALLAVOLO

MOD.6 - (Mod.Pr1) MODULO TEORICO

La valutazione della performance tecnico-tattica e l'identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione

CONTENUTI

- **La valutazione della performance tecnico – tattica nel contesto giovanile**
 - **Principi metodologici**
 - L'interpretazione del concetto di positività e del concetto di efficienza
 - L'interpretazione dei valori di picco
 - L'incidenza dell'errore nella performance del giovane e il relativo significato metodologico
- **Il concetto di modello di prestazione applicato ai giochi sportivi di squadra e agli sport di situazione**
- **Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tecnica**
- **Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tattica**
- **Significato del modello di prestazione fisica**
- **Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile**

MOD.7- (Mod.Pr2) MODULO TEORICO

I modelli di prestazione nella fascia 12-15 anni

CONTENUTI

- **Le tecniche di riferimento**
- **I sistemi di gioco**
- **Il grado di specializzazione del sistema di allenamento**
- **Attendibilità delle attitudini tecniche**
- **Attendibilità delle attitudini fisiche**
- **I comportamenti tattici di riferimento**

MOD.8 - (Mod.Pr3) – MODULO TEORICO-PRATICO

I modelli di prestazione nella fascia 14-17 anni

CONTENUTI

- **Le tecniche di riferimento**
- **I sistemi di gioco**
- **Il grado di specializzazione del sistema di allenamento**
- **L'attendibilità delle attitudini tecniche**
- **Attendibilità delle attitudini fisiche**
- **I comportamenti tattici di riferimento**

MOD.9 - (Mod.Pr4) – MODULO TEORICO-PRATICO

I modelli di prestazione nella fascia 16-19 anni

CONTENUTI

- **Le tecniche di riferimento**
- **I sistemi di gioco**
- **Il grado di specializzazione del sistema di allenamento**
- **L'attendibilità delle attitudini tecniche**
- **Attendibilità delle attitudini fisiche**
- **I comportamenti tattici di riferimento**

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

MOD.10 - (Did.Sp2) – MODULO PRATICO

Contenuti dell’allenamento specifico dell’alzatore

CONTENUTI

- La stabilizzazione dell’apice di traiettoria specifico delle traiettorie di alzata
- La salvaguardia dell’imprevedibilità 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

MOD.11 - (Did.Sp2) – MODULO PRATICO

Contenuti dell’allenamento specifico del ricevitore attaccante

CONTENUTI

- Sviluppo dell’orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante:
 - Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d’attacco
 - L’attacco del ricevitore-attaccante
 - Le situazioni di ricezione e copertura
 - La scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- L’organizzazione dell’allenamento differenziato del ricevitore
- L’allenamento delle competenze complementari del ruolo

MOD.12 - (Did.Sp3) MODULO PRATICO

Contenuti dell’allenamento specifico del centrale

CONTENUTI :

- Trasferimento **dell’antiprova 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** : antiprova 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**

MOD.13 - (Did.Sp4) – MODULO PRATICO

Contenuti dell’allenamento specifico dell’opposto e del libero:

CONTENUTI

- 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

- La difesa
- **L'allenamento differenziato dell'opposto**
- **Il modello di prestazione tecnica del libero**
 - Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in ricezione
 - Sviluppo tecnico e tattico di difesa
 - Sviluppo delle competenze di alzata per la ricostruzione del contrattacco
- **L'allenamento differenziato del libero**

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MOD.14 – (Sis.AI1) MODULO PRATICO

L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione

CONTENUTI

- **Esercitazioni individuali**
 - La progressione tecnica per preparare l'allenamento specifico
- **Esercitazioni di collegamento tra più giocatori:**
 - L'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**

MOD.15 - (Sis.AI2) – MODULO PRATICO

L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla

CONTENUTI :

- **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.16 – (Sis.AI3) MODULO PRATICO :

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

CONTENUTI :

- **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.17 – (Sis.AI4) MODULO PRATICO

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

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

MOD.18 (Sis.Al5) – MODULO PRATICO

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

CONTENUTI

- **Lo sviluppo dei colpi d'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 piazzata e il contrasto contro le mani del muro
- **L'adattamento del colpo nelle imprecisioni di alzata**
 - La casistica situazione delle principali imprecisioni di alzata

MOD.19 - (Sis.Al6) – MODULO PRATICO

L'allenamento dei sistemi di ricostruzione del contrattacco:

CONTENUTI

- **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**
- **L'attribuzione delle competenze sugli interventi prossimi alla rete e sugli interventi distanti dalla rete**
 - Competenze degli alzatori e dei liberi
 - Competenze degli attaccanti di seconda linea
- **Casistica situazionale legata a**
 - Copertura su attacco di primo tempo e priorità
 - Coperture su attacco di secondo tempo e priorità
 - Coperture su attacco di palla alta

SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO

MOD.20 – (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.21 - (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.22 (Pr.Fis1) – MODULO PRATICO

Lo sviluppo delle componenti motorie e neuro-muscolari nell'allenamento pallavolistico

CONTENUTI

- Cenni sulle tappe di sviluppo della motricità nell'accrescimento
- Incidenza della crescita sulle capacità di apprendimento motorio
- Le capacità organico-muscolari e coordinative: la prassi del loro sviluppo nella maturazione del giovane
- Il concetto di "abilità motoria"
- Significato della forza massima nel processo di allenamento dei giochi sportivi
- La forza massima nel modello di prestazione della pallavolo
- Lo sviluppo della forza nelle età giovanili:
 - Il potenziamento cosiddetto centrifugo (asse corporeo-potenziamento periferico degli arti)
- Il miglioramento organico-muscolare:
 - Per l'apprendimento e la correzione delle tecniche
 - Per la prevenzione dei sovraccarichi funzionali
 - Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di salto
 - Per il miglioramento prestativo nelle situazioni "inerziali"

MOD.23 – (Pr.Fis2) 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 cinematiche estensorie (movimenti di spinta)
- Potenziamento delle catene cinematiche 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

MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

MOD.24 (Med.Sp1) – MODULO TEORICO-PRATICO

Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti

MOD.25 (Med.Sp2) – MODULO TEORICO-PRATICO



Traumatologia e primo soccorso nell'allenamento

CONTENUTI

- **Primo Soccorso**
 - Il “Taping” funzionale:
 - Dita
 - Caviglie

MOD.26 (Med.Sp3) – MODULO TEORICO-PRATICO

Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

MODULO SPECIFICO – MATCH ANALYSIS

MOD.27 - (Ril.St1)

Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite

MOD.28 - (Ril.St2)

Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

MOD.29 - (Tec.Ar1)

Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale:

- La casistica di gioco

MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

MOD.30 - (Sit.Vo1)

Il Sitting Volley