



Prot. n° 23 / 26-27 /All.

Bergamo, 11 settembre 2026

A tutti gli interessati
Loro Sedi

Oggetto: indizione corso ALLIEVO ON stagione sportiva 2026/2027

In conformità a quanto previsto dalla “Guida per la formazione dei Quadri Tecnici FIPAV 2024-2028”, il Centro di Qualificazione Territoriale organizza il corso “ALLIEVO ALLENATORE ON”, rivolto a tutti coloro che abbiano già compiuto il 18° anno di età.

INFORMAZIONI RELATIVE AL CORSO

- Il corso è strutturato su **16 lezioni da 2 ore** per un totale di 30 ore di formazione più 6 ore di **esame** e si terrà indicativamente secondo il calendario allegato (*l'orario indicato è quello effettivo di inizio lezione, pertanto l'accREDITO presenza sarà effettuato 15' prima dell'inizio lezione*).
- La quota di iscrizione al corso stabilita dal Consiglio Federale sarà di **Euro 210,00**.
- E' richiesto un certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità (obbligatorio per poter accedere alle lezioni in palestra)
- **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 modulo di lezione (2 ore).
- **Tirocinio:** durante la fase di svolgimento del corso, ciascun partecipante potrà svolgere attività di tirocinio facoltativo presso società affiliate FIPAV, espletando le funzioni di “Allenatore Praticante” (attraverso vincolo sportivo societario, gratuito) in tutti i campionati di serie territoriale e regionale e nei campionati di categoria fino alle fasi regionali.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

- Gli interessati dovranno inviare la scheda di iscrizione allegata, debitamente compilata in ogni sua parte, **entro e non oltre sabato 17 ottobre 2026**, all'indirizzo mail allenatori.bergamo@federvolley.it, corredata da:
 - Attestazione di versamento della quota di partecipazione di **€. 210,00 – causale “Iscrizione Corso Allievo Allenatore ON”** - che dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sul conto con IBAN: **IT63E0503411105000000012452** intestato a FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
 - certificato medico di idoneità sportiva **in corso di validità** (non agonistica ma accettato anche quello agonistico se già in possesso)

TESSERAMENTO FEDERALE – VINCOLO SOCIETARIO (cfr. Guida Pratica Allenatori)

- I partecipanti al corso saranno registrati nel database federale come “Allievi Praticanti”; ottenuto di conseguenza il proprio numero di matricola, dovranno obbligatoriamente versare la quota di primo tesseramento pari a **€. 30,00**. Tale pagamento potrà essere effettuato, entrando nella sezione del Tesseramento Online Tecnici (inserendo Matricola e Codice Fiscale), soltanto attraverso pagamento “On line” con Carta di Credito.

Tale pagamento consentirà:

- di effettuare il tirocinio;
- di ricoprire il ruolo di Primo Allenatore nei campionati di Under 13 e Under 14 anche durante lo svolgimento del corso;

presso le società che avranno effettuato la procedura per il **vincolo online degli allenatori** che risulterà essere **GRATUITO**

ABILITAZIONE

- I partecipanti al corso “Allievo Allenatore ON” che risultino idonei all’esame finale acquisiscono la qualifica con decorrenza dalla data dell’esame finale.
- La qualifica di “Allievo Allenatore ON” è temporanea, e il suo mantenimento è subordinato all’obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti previsti per il livello di qualificazione e all’iscrizione al corso di Allenatore Primo Grado entro 2 stagioni (cfr Guida Pratica – Allenatori)
- L’abilitazione di “Allievo Allenatore ON” consente di svolgere l’attività tecnica di Primo Allenatore nei campionati di Seconda e Terza Divisione e nei campionati di categoria U12 -U13- U14-U15 e di Secondo Allenatore nei campionati di Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionari di Categoria.

NOTE AGGIUNTIVE

- Il mancato rispetto delle procedure e dell’invio dei documenti annessi causerà l’esclusione automatica dal corso.
- Si ricorda che, data la specificità formativa acquisita nei rispettivi corsi di studio, la qualifica di “Allievo Allenatore ON” è rilasciata automaticamente a:
 - studenti delle Università di Scienze Motorie che abbiano superato con votazione minima di 27/30 (attestata dal docente universitario) l’esame di pallavolo o giochi sportivi con parte specifica di pallavoloe a tutti:
 - diplomati ISEF
 - Laureati in Scienze Motorie

Per qualsiasi chiarimento scrivere ad allenatori.bergamo@federvolley.it.

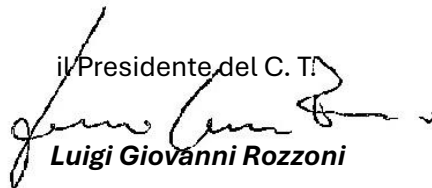
Con l’occasione Vogliate gradire i nostri più cordiali saluti.

Il Coordinatore C.Q.T.



Ambrogio Ballace

il Presidente del C. T.



Luigi Giovanni Rozzoni

Allegato – calendario lezioni

CORSO ALLENATORI ALLIEVO ON PIANO DI STUDI

PREPARAZIONE MOTORIA

MOD.1 – (Pr.Mot) MODULO TEORICO:

Presupposti motori che qualificano le tecniche pallavolistiche

CONTENUTI

- L'**accelerazione** e la **decelerazione**
- La **gestione del disequilibrio**
- La **lateralizzazione** delle reazioni motorie e dei movimenti finalizzati
- La previsione **traiettoria della palla**
- Lettura, interpretazione ed anticipazione della **situazione**
 - (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)
- L'**errore nel processo di apprendimento motorio**
 - La **gestione** dell'errore
 - La **prevenzione** nei confronti dell'errore
 - Il **riconoscimento delle determinanti** dell'errore
 - La **correzione** dell'errore

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO

MOD.2 – (Metod1 - Sv.Gio1) MODULO TEORICO / PRATICO:

Il sistema di gioco e l'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco

CONTENUTI

- Il programma di **sviluppo tecnico individuale** e il **modulo di gioco** che ne valorizza e sviluppa le caratteristiche
- La selezione dei fondamentali di riferimento per l'organizzazione dei **sistemi tattici**
 - Sistema di ricezione-attacco
 - Servizio e sistema di muro-difesa
 - Sistema di difesa e ricostruzione
- Dal 1 vs 1 al 4 vs 4
- Il 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico individuale**:
 - Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla
 - Esercitazioni per enfatizzare il break point
- L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6
 - Concetto di analisi riferito alla **tecnica esecutiva**
 - Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale
 - Strategie facilitanti l'applicazione della **tecnica nella situazione specifica**

MOD.3 – (Metod2) MODULO TEORICO:

Principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile

CONTENUTI

- **Pianificazione** dell'attività
- **Iniziative promozionali** e di reclutamento
- Il **profilo motivazionale del giovane** verso la pratica sportiva

- Ruolo dell'allenatore, educatore e anche dell'ambiente sociale
- I principi della programmazione tecnica nella fase di sviluppo della persona
 - Fascia 13/15 anni: la **didattica del movimento** e il **controllo della palla**
 - Fascia 14/17 anni: l'**identificazione del ruolo** e l'approccio alla **didattica in situazione** specifica
 - Fascia 16/19 anni: l'**allenamento specialistico** per lo sviluppo del ruolo e l'**allenamento esclusivo delle dinamiche del gioco**

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

MOD.4 – (Did.Te1) MODULO PRATICO:

La didattica del palleggio per l'impostazione delle tecniche di alzata

CONTENUTI

- L'utilizzo della tecnica del **palleggio nella pallavolo di base**
 - **Il palleggio per l'appoggio** di ricostruzione
 - **Il palleggio per la ricezione** del servizio
 - **Il palleggio per l'alzata**
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di alzatore**
 - **Traiettoria della palla** ed asse corporeo
 - **L'alzata avanti e dietro**
 - Le **attitudini** alla gestione dell'alzata
 - L'**allenamento differenziato** dell'alzatore
- Sviluppo della **neutralità nell'approccio** all'alzata
- Il riferimento al **bersaglio**
 - La gestione delle **traiettorie avanti**
 - La gestione delle **traiettorie dietro**
- **Palleggio in salto**: tecniche e criteri di utilizzo
- La progressione delle traiettorie di alzata:
 - L'alzata di **secondo tempo** (posto 4 e 2)
 - Il **primo tempo anticipato** (palla 1-2)
 - Le alzate di **seconda linea**

MOD.5 – (Did.Te2) MODULO PRATICO:

La didattica del bagher per l'impostazione delle principali tecniche di ricezione

CONTENUTI

- Utilizzo della tecnica del **bagher nella pallavolo di base**
 - **Il bagher nell'appoggio** per la ricostruzione
 - **Il bagher per l'alzata**
 - **Il bagher per la ricezione** del servizio
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di ricevitore**
 - **Traiettoria della palla** ed asse corporeo
 - Orientamento del **piano di rimbalzo**
 - Le **attitudini** alla competenza di ricezione
 - L'**allenamento differenziato** del ricevitore
- Il bagher frontale
 - La **dinamica degli arti inferiori**
 - Relazione **asse corporeo e palla**

- Il bagher laterale
 - L'**anticipo** del piano di rimbalzo
 - L'**adattamento** del piano di rimbalzo
 - Le spalle
 - Gli arti inferiori
- La **ricezione del servizio corto** e il suo allenamento in situazione

MOD.6 – (Did.Te3) I colpi per attaccare il campo avversario – MODULO PRATICO:

La didattica della schiacciata 1

CONTENUTI

- L'impostazione della **sequenza motoria**
 - La **linea di rincorsa** e la **frontalità allo stacco**
 - L'ampiezza del **passo di stacco** e la **verticalizzazione del salto** d'attacco
 - L'**accelerazione** allo stacco
 - La **prevenzione del disequilibrio** in volo
 - L'**anticipo** del colpo rispetto all'apice del salto

MOD.7 – (Did.Te4) I colpi per attaccare il campo avversario – MODULO PRATICO:

La didattica della schiacciata 2

CONTENUTI

- La schiacciata tramite un **alzata di 2° tempo**
 - Da posto 4 e da posto 2
 - L'**azione degli arti superiori** dallo stacco al **colpo sulla palla**
- La schiacciata della cosiddetta **palla alta**
 - Da posto 4 e da posto 2
 - Il **tempo di inizio rincorsa e lo stacco**
- L'esercizio di **attacco contro muro** (1 vs 1)
 - La **differenziazione dei colpi**

MOD.8 – (Did.Te5) I colpi per attaccare il campo avversario – MODULO PRATICO:

La differenziazione delle tecniche di attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli

CONTENUTI

- **Le caratteristiche strutturali e motorie individuali** per l'impostazione dell'attacco
 - ♦ Attaccante **abile**
 - ♦ Attaccante **potente**
- La gestione del **tempo di colpo**
- La **condizione di equilibrio** in volo
- Il controllo della **manualità**
- Criteri di differenziazione esecutiva
 - **Preparazione** esecutiva e **anticipazione** situazionale
 - Posizione di **inizio rincorsa**
 - La **linea di rincorsa**
 - La **frontalità** e il **tempo di stacco**
- L'attacco del **ricettore-attaccante** (zone 4-2)
- L'attacco del **centrale** (zona 3)
- L'attacco dell'**opposto** (zone 4-2)
- Gli attacchi dalla **seconda linea**

MOD.9 – (Did.Te6) I colpi per attaccare il campo avversario – MODULO PRATICO:

Didattica del servizio e differenziazione esecutiva tra i colpi d'attacco e i colpi per le varie tecniche di servizio

CONTENUTI

- **La differenziazione esecutiva tra i colpi d'attacco e i colpi per la gestione del servizio flottante – spin – ibrido**
 - Accelerazione dell'arto che colpisce – spalla – mano
 - La direzione del colpo sulla palla
- **Il servizio dall'alto**
 - L'impatto flottante (direzione del colpo)
- **Il servizio in salto**
 - La tecnica cosiddetta **jump-float**
 - La tecnica cosiddetta **jump-spin**
 - Le tecniche cosiddette **ibride**

MOD.10 – (Did.Te7) MODULO PRATICO:

La didattica per l'impostazione delle tecniche di muro nelle zone di competenza dei vari ruoli

CONTENUTI

- Tecniche didattiche per gli **spostamenti**
- Il **piano di rimbalzo**
- I **punti di riferimento**
- **Tecniche specifiche** per i vari punti rete
- Criteri di **differenziazione esecutiva**
 - Le **distanze** dal punto di salto
 - Il **timing degli adattamenti situazionali** del muro in base alle alzate avversarie
- Elementi qualificanti delle tecniche di muro
 - L'**aggressività** del piano di rimbalzo
 - L'**orientamento** del piano di rimbalzo
 - La gestione del **tempo di muro**
 - Le **transizioni** tra muro e contrattacco

MOD.11 – (Did.Te8) MODULO PRATICO:

Adattamenti esecutivi del bagher nell'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi

CONTENUTI

- Controllo della **palla nella figura**
- Controllo della **palla fuori figura**
- **Interventi in caduta**
- Interventi in **uscita reattiva** dalla postura
- La **difesa nelle dinamiche del gioco**
- Il **tempo di difesa**
- Il **controllo bilaterale** dell'intervento difensivo:
- La **reazione motoria istintiva**
- Uscita del **piede d'appoggio**
- Il **controllo** della caduta e dell'intervento sulla palla
- La differenziazione della **postura** e della **posizione** in difesa rispetto al **punto di attacco** e/o al **tipo di palla** attaccata

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

MOD.12 – (Did.Sp1) MODULO PRATICO:

La scelta e la differenziazione delle tecniche per i vari ruoli

CONTENUTI

- **L'alzatore**
 - Specificità del **palleggio** per il futuro alzatore
- **Il ricevitore**
 - Specificità del **bagher** per le **tecniche di ricezione** del ricevitore attaccante
 - Specificità esecutive della **tecnica della schiacciata** dopo ricezione
- **Il libero**
 - Ruolo che si qualifica nello **sviluppo delle competenze di ricezione e difesa**

MOD.13 – (Did.Sp2) MODULO PRATICO:

La scelta e la differenziazione delle tecniche per i vari ruoli

CONTENUTI

- **Il centrale**
 - Elementi esecutivi che differenziano l'**attacco** di primo tempo
 - Il concetto di **anticipo**
 - Elementi esecutivi che caratterizzano le **tecniche di muro** del centrale
- **L'opposto**
 - Ruolo che si qualifica nelle **competenze di attacco dalla seconda linea**
- Le **competenze complementari** dei vari ruoli
 - L'alzata di ricostruzione del contrattacco
 - La difesa

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MOD.14 – (Sis.Al1) MODULO PRATICO:

L'esercizio di sintesi nella prassi dell'allenamento

CONTENUTI

- **L'allenamento situazionale**
 - Esercitazioni **con riferimento al gioco**
 - La **difficoltà del compito** motorio
- Criteri di inserimento progressivo delle **variabili situazionali**
 - Tendenza metodologica al corretto **timing tecnico** del gioco
 - Progressivo incremento di **giocatori**
 - Progressivo incremento di **fondamentali**
- La **componente tattica** dell'esercizio di sintesi
- Il rendimento individuale e dei sistemi tattici per **valutare la difficoltà** indotta dall'esercizio

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

MOD.15 – (Tec.Ar1) MODULO TEORICO / PRATICO:

Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto

MODULO SPECIFICO – PRIMO SOCCORSO

MOD.16 – MODULO TEORICO / PRATICO:

Traumatologia e primo soccorso nell'allenamento