



Prot. 388/18/LL

FIPAV
- **Settore Tecnico**
Responsabile Area Sviluppo
e Formazione
ROMA

Milano, 25 novembre 2018

Oggetto: Corso Allenatori 2° Grado - Terzo Livello Giovanile 2019.

Si richiede l'autorizzazione per lo svolgimento del Corso per il conseguimento della qualifica di Allenatore di 2° Grado - Terzo Livello Giovanile. Direttore didattico: prof. **Oreste Vacondio**. Responsabile organizzativo: **Leo Leotta**. Segreteria: **Simona Fuso Nerini**.

A tale scopo, si allega la seguente documentazione:

- ↓ Circolare di indizione;
- ↓ Modulo di iscrizione;
- ↓ Programma del corso periodico e residenziale;

Ringraziando per la consueta collaborazione, si inviano cordiali saluti.

Leo Leotta
Coordinatore CQR

Adriano Pucci Mossotti
Presidente Regionale



Prot. 387/18/LL

- A Tutti gli allenatori di 1° Grado Secondo Giovanile
- Ai Comitati Territoriali FIPAV della Lombardia

Milano, 25 novembre 2018

Il Comitato Regionale e il Centro di Qualificazione Regionale della Lombardia, così come previsto dalla nuova Guida Organizzativa dell'Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico Nazionale per la formazione dei Quadri Tecnici, indice il

CORSO ALLENATORI DI SECONDO GRADO - TERZO LIVELLO GIOVANILE 2019

Il Corso si svolgerà in due fasi e due sessioni d'esame.

- Corso Periodico dal **13/01/2019** al **2/06/2019** per un totale di **32 lezioni** pari a **64 ore**;
- Esame intermedio di ammissione alla fase residenziale il **9/06/2019** (2 turni); **12/6/2019** eventuale recupero esame abilitazione
- Corso Residenziale dal **20/06/2019** h. 14.00 - al **23/06/2019** h.14.30 (**24 ore** di lezione);
- Esami finali di idoneità: **23/25/27 giugno 2019**.
- Date delle lezioni:
 - **Domenica 13 gennaio 2019;**
 - **Domenica 27 gennaio 2019;**
 - **Domenica 3 febbraio 2019;**
 - **Domenica 17 febbraio 2019;**
 - **Domenica 24 febbraio 2019;**
 - **Domenica 10 marzo 2019**
 - **Domenica 17 marzo 2019;**
 - **Sabato 30 marzo 2019 (rilevamento dati gara Campionato Serie B).**
 - **Domenica 31 marzo 2019;**
 - **Domenica 7 aprile 2019;**
 - **Domenica 14 aprile 2019;**
 - **Domenica 28 aprile 2019;**
 - **Domenica 5 maggio 2019;**
 - **Domenica 19 maggio 2019;**
 - **Domenica 26 maggio 2019;**
 - **Domenica 2 giugno 2019.**

Salvo le prime due date, tutte le altre potrebbero subire variazioni. Eventuali spostamenti verranno tempestivamente comunicati a mezzo e-mail e pubblicati sul sito www.lombardia.federvolley.it

Potranno iscriversi al corso solo gli allenatori di 1° grado Secondo Livello Giovanile.

La quota di iscrizione al corso è di **€ 900,00** da versare entro il **11 gennaio 2019** su:

- **Conto Corrente Postale n. 45247202** intestato a FIPAV CR Lombardia, Via F. De Lemene 3 - Milano;
- **Bonifico Bancario, IBAN: IT22M0100501610000000140031**

Causale: " Corso Allenatori 2° Grado 2019 - <Cognome> <Nome>".

Il costo comprende il soggiorno completo per il corso residenziale (pensione completa, extra esclusi).

Documenti per l'iscrizione al corso:

- Modulo d'iscrizione;
- Copia del bollettino di versamento di €. 900,00;
- Copia certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- Copia della certificazione di avvenuto tesseramento per la stagione 2018-2019;
- Foto formato tessera in formato .jpg dove il nome del file riporti cognome e nome dell'iscritto (es. per il corsista "Mario Rossi" il file dovrà chiamarsi "rossimario.jpg").

**TUTTA LA DOCUMENTAZIONE DOVRÀ ESSERE CARICATA
CONTESTUALMENTE ALLA DOMANDA DI ISCRIZIONE,
DA EFFETTUARE ON LINE NELL'APPOSITA SEZIONE DEL SITO
WWW.LOMBARDIA.FEDERVOLLEY.IT --> SEZ. ALLENATORI.**

Il mancato rispetto della scadenza o il parziale invio della documentazione richiesta comporterà l'esclusione dal corso.

Si rammenta che per l'ammissione all'esame intermedio sono consentite un massimo di **10 ore** di assenza (5 moduli da 2 ore).

Eventuali rinunce non daranno luogo a restituzioni della quota, neanche parziale.



Centro di Qualificazione Regionale
Il Coordinatore - Leo Leotta





**CORSO ALLENATORI DI 2° GRADO
TERZO LIVELLO GIOVANILE
Stagione Agonistica 2018/2019
DOMANDA DI AMMISSIONE**

il/la Sottoscritto/a*		Tessera N.
<hr/>		
Nato/a a*	il	C.F.
<hr/>		
Residente*		Prov.*
<hr/>		
Via*		CAP
<hr/>		
Tel.		Cell.
<hr/>		
Indirizzo e-mail (obbligatorio)*		
<hr/>		

* Scrivere in stampatello

DICHIARA

sotto la propria responsabilità di essere in possesso dei requisiti previsti dalla nuova Guida Organizzativa per la Formazione dei Quadri Tecnici Federali (abilitazione al 1° Grado **Secondo Livello Giovanile**)

CHIEDE

di poter partecipare al Corso Allenatori di Secondo Grado - Terzo Livello Giovanile 2019 organizzato dal Comitato Regionale della Lombardia. A tale scopo allega:

- ✚ Copia del bollettino di versamento di €. 900,00;
- ✚ Copia certificato medico d' idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- ✚ Copia della certificazione di avvenuto tesseramento per la stagione 2018-2019;
- ✚ Foto formato tessera in formato .jpg dove il nome del file riporti cognome e nome dell'iscritto (es. per il corsista "Mario Rossi" il file dovrà chiamarsi "rossimario.jpg").

Data

Firma

PROGRAMMA

Corso Allenatore di 2° Grado - Terzo Livello Giovanile

13/1/19 MODULI 24 - 25 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. L. Mauro

- **Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo**
 - Espressioni veloci ed esplosive di forza, forza massima, posture difensive e uscite, controllo del disequilibrio rapporto tra carico e recupero, sovraccarico, over reaching e over training.
- **La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi**
 - Esercitazioni per: arti superiori, spalle, arti inferiori, articolazione coxo-femorale, sollevamento pesi.

27/1/19 MODULI 26 - 4 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. L. Mauro

- **Lo sviluppo della capacità di salto**
 - Salto da fermi, salto con rincorsa, salto reattivo. Concetto di rapidità e resistenza generale e specifica.
- **Rapporto tra preparazione fisica e tecnico-tattica nel sistema di allenamento**
 - Le competenze specifiche del preparatore fisico, l'integrazione delle strategie, la direzione tecnica, sviluppo della motricità specifica e della capacità di gioco.

3/2/19 MODULI 1 - 2 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. O. Vacondio

- **La programmazione pluriennale nel Settore Giovanile**
 - Sviluppo tecnico-tattico, fattori correlati al risultato, sviluppo individuale, livello di gioco, equilibrio tra successo e rischio insuccesso, gestione del rischio di errore.
- **L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane**
 - Parametri neuro-muscolari correlati, picchi di prestazione, stima degli indicatori, volume complessivo di allenamento, opportunità di competizione.

17/2/19 MODULI 3 - 5 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. O. Vacondio

- **Il talento nella pallavolo**
 - Tecnica di base. Indicatori tecno-motori: colpo sulla palla, tocco nel palleggio, tocco di bagher, apprendimento motorio. Promozione del talento: tecniche e percorsi individualizzati, lavoro differenziato, sviluppo e opportunità di gioco.
- **La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile**
 - Gli aspetti tecnici, i presupposti e l'attitudine nel ruolo: Alzatore, tecnica di palleggio; motricità degli arti inferiori. Ricevitore: tecnica del bagher. Centrale: tecniche di muro. Opposto: potenza colpo d'attacco. Libero: reazione degli arti inferiori alla palla e alla variabilità situazionale della difesa.

24/2/19 MODULI 6 - 7 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. O. Vacondio

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore**

- La salvaguardia della neutralità d'alzata: velocità di uscita della palla, il controllo dell'angolo di uscita, salvaguardia del tempo d'attacco, traiettorie, distribuzione. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante**

- Adattamenti della ricezione al tipo di servizio: competenze di ricezione, sviluppo dell'efficienza, rincorse d'attacco, varietà delle palle d'attacco, direzioni, tempi esecutivi. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

10/3/19 MODULI 8 - 9 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. G. Volpicella

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale**

- Tecniche di spostamento. Principi tattici per il muro: lettura, piano di rimbalzo. Incremento della varietà delle palle d'attacco: direzioni di colpo, tempi d'attacco. Fondamentali complementari: alzata di ricostruzione, la difesa e il servizio.

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto**

- Sviluppo dei colpi d'attacco, scelta dei colpi d'attacco, differenza tattica del ruolo tra maschile e femminile, tipi di palle d'attacco, modalità di utilizzo, competenze a muro, assistenza al centrale. Fondamentali complementari: servizio e difesa.

17/3/19 MODULI 31 - 32 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi - Vacondio - Volpicella - Fancesconi

➤ **Match analysis**

- Rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti.

➤ **Utilizzo video**

- Per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie.

30/3/19 MODULO 30 ore 20.30-23.30 Mozzate (CO) prof. G. Volpicella

➤ **Rilevamento dati**

- Gara BM 1152 - RES PRO PATRIA BUSTO (VA) - GERBAUDO SAVIGLIANO (CN)
Palazzetto Comunale - Piazzale Trattati di Roma (Angolo Via Cornaggia) - Mozzate (CO)

31/3/19 MODULI 27 - 28 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi dott. U. Strada

➤ **Prevenzione degli infortuni**

- Rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale.

➤ **Prevenzione degli infortuni**

- Rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia.

7/4/19 MODULI 10 - 23 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. G. Volpicella

➤ **Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero**

- Sviluppo dei principi tattici: competenze nella linea di ricezione e nella linea di difesa. Spazio di competenza: responsabilizzazione nel sistema, tecniche specialistiche di difesa. Fondamentali complementari: l'alzata di ricostruzione.

➤ **Allenamento degli aspetti tattico-comportamentale con l'esercizio di sintesi e di gioco**

- Contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali e di Serie B. Dal principio tattico alla relativa casistica. Analisi variabili situazionali: scelta con possesso di palla, scelta con palla all'avversario, gioco 6vs6 a punteggio speciale.

14/4/19 MODULI 11 - 13 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. G. Volpicella

➤ **Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile**

- Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo femminile di Serie B.

➤ **Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile**

- Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo femminile di Serie B.

28/4/19 MODULI 12 - 14 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. M. Maranesi

➤ **Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile**

- Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo maschile di Serie B.

➤ **Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile**

- Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo maschile di Serie B.

5/5/19 MODULI 15 - 16 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. G. Volpicella

➤ **Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile**

- Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco del cambio palla, efficacia dell'attacco da posto 4.

➤ **La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile**

- Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

19/5/19 MODULI 17 - 18 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. O. Vacondio

➤ **Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile**

- Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco del cambio palla, efficacia dell'attacco da posto 4.

➤ **La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile**

- Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

26/5/19 MODULI 19 - 20 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. G. Volpicella

- **Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile**
 - Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta-muro, collegamento muro-difesa, qualità della ricostruzione, qualità del contrattacco (N contrattacchi rispetto a N palle difese e relativa efficacia).
- **La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile**
 - Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

2/6/19 MODULI 21 - 22 ore 9.00-13.00 Centro Pavesi prof. O. Vacondio

- **Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile**
 - Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta-muro, collegamento muro-difesa, qualità della ricostruzione, qualità del contrattacco, efficienza dell'attacco da posto 2.
- **La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile**
 - Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

MODULO 29

Durante il corso si dovranno seguire e scoutizzare due allenamenti (1 in B2 femminile e 1 in B maschile). Gli elaborati, che dovranno essere firmati dagli allenatori delle squadre, dovranno essere consegnati **tassativamente nel corso della lezione del 19 MAGGIO 2019.**

9/6/19 ore 9.00/10.30 - 10.30/12.00 Centro Pavesi - Esame di abilitazione al Residenziale
ME 12/6/19 20.00/21.30 Centro Pavesi - eventuale recupero esame abilitazione

SONO CONSENTITE UN MASSIMO DI 10 ORE DI ASSENZA (5 moduli).

NON SONO CONSENTITE ASSENZE PER LA LEZIONE DEL 30 MARZO 2019

STRUTTURA CORSO RESIDENZIALE

Da Giovedì 20 a Domenica 23 giugno 2019 (sede da stabilire)

Giovedì 20/6/2019 ore 14.00 arrivo dei candidati presso la struttura alberghiera
ore 15.00 presentazione del corso residenziale

Da Giovedì 20/6/2019 ore 16.00 fino a Domenica 23/6/2019 ore 14.30 lavoro in aula e palestra (sessioni di allenamento guidate - GRUPPI)

Esami finali: DO 23/6/19 ore 9.00/19.00 max 20 candidati (sede del residenziale)
(I candidati che sostengono gli esami al residenziale hanno l'obbligo di rimanere fino al termine della sessione).
25-27 giugno 2019 dalle ore 18.00 alle ore 23.00 (sede da stabilire)

Centro di Qualificazione Regionale