

# NORME ORGANIZZATIVE CORSI ISTITUZIONALI

I corsi istituzionali per la formazione delle figure tecniche FIPAV riprenderanno ad essere svolti esclusivamente in presenza.

## CORSO ALLIEVO ALLENATORE ON NUOVO ORDINAMENTO

### TEMA ISPIRATORE

- La **prassi dell'allenamento** e la **didattica delle tecniche di base**

### OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di **applicare protocolli** di lavoro precostituiti in funzione di **obiettivi selezionati**
- sulla base dei **modelli di prestazione** di livello territoriale e regionale
- La **lettura e l'interpretazione del gioco** della squadra per la formulazione di obiettivi adeguati
- Collegamento metodologico tra obiettivi e contenuti del protocollo
- Capacità di attuare **protocolli di lavoro fisico** con **finalità preventiva** per un adeguato sviluppo della **motricità** di base
- Concetti generali di motricità e strategie per lo sviluppo della **motricità finalizzata**

## PROGRAMMA DEL CORSO

### TIPO DEL CORSO

- Il Corso è strutturato su 15 lezioni da 2 ore per un totale di 30 ore di formazione, più 6 ore di esame
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza
- La formula del corso può essere **periodica** o **residenziale** (quest'ultima formula dovrà comunque mantenere inalterato il numero di ore di lezione e il costo del corso)

### STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede 15 lezioni così suddivise:
 

○ 1	Elementi di Motricità	Totale ore: 2
○ 2	Teoria e Metodologia dell'Allenamento e Sviluppo del Gioco	Totale ore: 4
○ 8	Didattica delle Tecniche e Pratica dell'Allenamento	Totale ore: 16
○ 2	Didattica di Specializzazione	Totale ore: 4
○ 1	Sistemi di Allenamento	Totale ore: 2
○ 1	Regolamento e Tecnica Arbitrale	Totale ore: 2

Possono partecipare al Corso "Allievo Allenatore ON" coloro che abbiano già compiuto il 18° anno di età. 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 "Allievo Allenatore ON" attivati presso altri Comitati Territoriali. Sono comunque consentite assenze per 1 moduli di lezione (2 ore).

# 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.AI1) 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

## ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso “Allievo Allenatore ON” che risultino idonei all’esame finale acquisiscono la qualifica di “Allievo Allenatore ON” 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 1° Grado entro due stagioni come specificato nella Guida Pratica Allenatori (si consiglia di consultarla annualmente per informazioni aggiornate).

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 U13 U14 U15, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Prima, Seconda Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria.

## 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” in tutti i Campionati di serie territoriale e di categoria fino alle fasi regionali. I Comitati Territoriali metteranno a disposizione dei partecipanti al Corso un elenco di società rese disponibili ad accogliere le eventuali richieste in merito.

Tale tirocinio facoltativo potrà espletarsi con un numero a scelta di presenze sul CAMP3.

L’Allenatore Praticante non potrà in nessun modo svolgere il ruolo di 1° o 2° allenatore e non potrà sedere in panchina se unico allenatore presente. Dovrà essere presente almeno un altro allenatore che svolga il compito di 1° allenatore.

Per dare continuità agli argomenti sviluppati, i corsisti, potranno seguire gli allenamenti che il Direttore Didattico e i Docenti decideranno di aprire con le loro squadre di club oppure con organizzazioni ad hoc. È facoltà del comitato organizzatore rendere obbligatorio questo Tutoraggio inserendolo nell’indizione del corso ed indicando quante presenze obbligatorie saranno previste.

