

CORSO ALLIEVO ALLENATORE ON PIANO DI STUDI e CALENDARIO LEZIONI 2024-2025

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:
 - o 1 Elementi di Motricità Totale ore: 2
 - o 2 Teoria e Metodologia dell'Allenamento e Sviluppo del Gioco Totale ore: 4

o 8 Didattica delle Tecniche e Pratica dell'Allenamento Totale ore: 16

o 2 Didattica di Specializzazione Totale ore: 4

o 1 Sistemi di Allenamento Totale ore: 2

o 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)

Presentazione corso Questionario d'ingresso	CAPURRO Giovedì 30 Gennaio 20.00-22.00 On-line piattaforma Zoom
--	---

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

ZANONI

Domenica 9 Febbraio

08.30-14.30

Palestra
Pala Maragliano

<p>PREPARAZIONE MOTORIA</p> <p>MOD.1 – (Pr.Mot) MODULO TEORICO:</p> <p>Presupposti motori che qualificano le tecniche pallavolistiche</p> <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 	<p>CAPURRO</p> <p>Martedì 18 Febbraio</p> <p>20.00-22.00</p> <p>On-line piattaforma Zoom</p>
---	--

<p>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</p> <p>SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO</p> <p>MOD.2 – (Metod1 - Sv.Gio1) MODULO TEORICO / PRATICO:</p> <p>Il sistema di gioco e l'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco</p> <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <p>MOD.3 – (Metod2) MODULO TEORICO:</p> <p>Principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile</p> <p>CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 	<p>CAPURRO</p> <p>Giovedì 27 Febbraio</p> <p>20.00 – 23.00</p> <p>On-line piattaforma Zoom</p>
--	--

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**

ZANONI

Domenica 9 Marzo

08.30-14.30

Palestra
Pala Maragliano

<p>MOD.10 – (Did.Te7) MODULO PRATICO: La didattica per l'impostazione delle tecniche di muro nelle zone di competenza dei vari ruoli CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <p>MOD.11 – (Did.Te8) MODULO PRATICO: Adattamenti esecutivi del bagher nell'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 	<p>CAPURRO</p> <p>Domenica 16 marzo</p> <p>09.00 – 13.00</p> <p>Palestra Giorgi Via Timavo 63</p>
--	---

<p>MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE MOD.15 – (Tec.Ar1) MODULO TEORICO / PRATICO: Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto</p>	<p>ARBITRO</p> <p>Giovedì 20 marzo</p> <p>20.00 – 22.00</p> <p>On-line piattaforma Zoom</p>
---	---

<p>LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE MOD.12 – (Did.Sp1) MODULO PRATICO: La scelta e la differenziazione delle tecniche per i vari ruoli CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <p>MOD.13 – (Did.Sp2) MODULO PRATICO: La scelta e la differenziazione delle tecniche per i vari ruoli CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <p>SISTEMI DI ALLENAMENTO MOD.14 – (Sis.AI1) MODULO PRATICO: L'esercizio di sintesi nella prassi dell'allenamento CONTENUTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 	<p style="text-align: center;">CAPURRO</p> <p>Sabato 29 marzo</p> <p style="text-align: center;">08.30 - 12.30</p> <p>Palestra Giorgi Via Timavo 63</p> <p style="text-align: center;">ZELO</p> <p>Sabato 29 marzo</p> <p style="text-align: center;">12.30 – 14.30</p> <p>Palestra Giorgi Via Timavo 63</p>
--	---

Il Direttore Didattico

Prof. Ermanno Capurro