



## PROGRAMMA CORSO ALLENATORI DI PRIMO GRADO E INTEGRAZIONE SECONDO LIVELLO GIOVANILE - STAGIONE 2015/16

Sabato 05/09/15	14,30 18,30	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	<b>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>  Modulo 1 + Modulo 1 SLG La seduta di allenamento tecnico - tattico <ul style="list-style-type: none"><li>• Organizzazione della seduta</li><li>• Programmazione degli obiettivi</li><li>• Gestione della seduta</li><li>• Organizzazione del lavoro differenziato per i ruoli</li></ul> Il sistema di gioco come mezzo formativo	Docente Alessandro Zucchelli
			Modulo 2 + Modulo 2 SLG Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico - tattico <ul style="list-style-type: none"><li>• Significato in riferimento alla struttura del gioco e in riferimento al singolo gesto esecutivo</li><li>• Modulazione nel programma di allenamento dell'utilizzo di esercitazioni analitiche, di sintesi e globali</li><li>• Facilitazione nel passaggio da esercitazioni analitiche ad esercitazioni di sintesi e globali</li></ul>	
Domenica 06/09/15	09,00 12,30	Palestra Pala Bocchi Trento Via S. Chiara	Modulo 3 + Moduli 11 e 12 S.L.G. <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo sviluppo della forza nell'età giovanile<ul style="list-style-type: none"><li>○ Potenziamento centrifugo</li><li>○ Core Stability</li><li>○ Propriocettiva</li><li>○ La forza massima nel modello di prestazione della pallavolo</li></ul></li><li>• Concetti generali relativi alle strategie di prevenzione del sovraccarico funzionale, relativamente a:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Caviglia, ginocchio, schiena e spalla</li></ul></li></ul>	Docente Prof. Lorenzo Vettorazzi
	14,30 16,00	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	Modulo 4 <ul style="list-style-type: none"><li>• La gestione del gruppo<ul style="list-style-type: none"><li>○ Le strategie di comportamento nei diversi possibili momenti che caratterizzano le attività di una squadra</li></ul></li><li>• Il gruppo sportivo maschile:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Dinamiche motivazionali</li><li>○ Dinamiche emozionali</li></ul></li><li>• Il gruppo sportivo femminile:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Dinamiche motivazionali</li><li>○ Dinamiche emozionali</li></ul></li></ul>	Docente Prof.ssa Monica Dalcorso
	16,15 18,30	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	<b>PREPARAZIONE MOTORIA</b> Modulo 5 <ul style="list-style-type: none"><li>• L'errore nel processo di apprendimento:<ul style="list-style-type: none"><li>○ La gestione dell'errore</li><li>○ La prevenzione nei confronti dell'errore</li><li>○ Il riconoscimento delle determinati dell'errore</li><li>○ La correzione dell'errore</li></ul></li></ul> Modulo 6 <ul style="list-style-type: none"><li>• La valutazione:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Aspetti generali</li><li>○ La valutazione antropometrica</li><li>○ La valutazione funzionale</li><li>○ La valutazione nelle fasce d'età 6-10 anni e 11-14 anni</li></ul></li></ul>	



Domenica 13/09/15	09,00 12,30	Palestra Pala Bocchi Trento Via S. Chiara	<b>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO</b> Modulo 8 <ul style="list-style-type: none"><li>• Allenamento specifico del ricevitore attaccante:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo in ricezione</li><li>○ Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricevitore - attaccante<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco</li><li>▪ le situazioni di ricezione e copertura</li><li>▪ criteri di scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla.</li></ul></li><li>○ L'attacco del ricevitore – attaccante</li></ul>Attaccante abile - potente - manualità</li></ul>	Docente Alessandro Zucchelli
	14,30 16,30		Modulo 7 + Modulo 4 S.L.G. <ul style="list-style-type: none"><li>• Allenamento specifico dell'alzatore:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Stabilizzazione dell'altezza specifica delle traiettorie di alzata</li><li>○ Strategie per salvaguardare l'imprevedibilità delle scelte di alzata</li></ul>Casistica situazionale del comportamento tecnico dell'alzatore</li></ul>	Docente Maurizio Napolitano
	16,30 18,30		Modulo 9 <ul style="list-style-type: none"><li>• Allenamento specifico del centrale<ul style="list-style-type: none"><li>○ Trasferimento dell'anticipo sui punti rete<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dalla palla " 1 " alla palla " 7 " e alla palla " 2</li></ul></li><li>○ Insegnamento delle tecniche di attacco con stacco ad un piede (prerogativa della pallavolo femminile)<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dalla palla " 2 " alla fast di secondo tempo. Azione di stacco perpendicolare alla rete.</li><li>▪ Dalla fast di secondo tempo alla fast di primo tempo. Anticipo del caricamento del colpo allo stacco</li></ul></li></ul></li></ul>	
Sabato 19/09/15	14,30 16,30	Palestra Pala Bocchi Trento Via S. Chiara	Modulo 10 <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento specifico dell'opposto<ul style="list-style-type: none"><li>○ Il modello di prestazione tecnica dell'opposto<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Attacco da prima e seconda linea</li><li>▪ Muro</li><li>▪ Servizio</li><li>▪ Difesa</li></ul></li></ul></li></ul>	Docente Prof. Nicola Giuliani
	16,30 18,30		Modulo 11 <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento specifico del libero<ul style="list-style-type: none"><li>○ Sviluppo del processo di apprendimento tecnico e di responsabilizzazione in ricezione</li><li>○ Sviluppo della tecnica e della tattica di difesa</li><li>○ Sviluppo delle competenze di alzata per il contrattacco</li></ul></li></ul>	
Domenica 20/09/15	09,00 12,30	Palestra Pala Bocchi Trento Via S. Chiara	<b>SISTEMI DI ALLENAMENTO</b> Modulo 12 <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di battuta - ricezione<ul style="list-style-type: none"><li>○ Esercitazioni individuali</li><li>○ Esercitazioni di collegamento tra due giocatori</li><li>○ Esercitazioni di collegamento tra ricezione ed attacco del ricevitore stesso</li><li>○ Esercitazioni ad obiettivo tecnico</li><li>○ Esercitazioni ad obiettivo di rendimento</li></ul></li></ul>	Docente Alessandro Zucchelli
	14,30 16,30		Modulo 13 <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento del sistema di ricezione<ul style="list-style-type: none"><li>○ Definizione dei principi di distribuzione delle competenze nel sistema di ricezione</li><li>○ La gestione delle zone di conflitto:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tra ricevitori</li><li>▪ Tra ricevitori e libero</li><li>▪ Tra linee di ricezione e centrale</li></ul></li><li>○ L'allenamento ad obiettivi</li></ul></li></ul>	
	16,30 18,30		Modulo 15 + 7 S.L.G. <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento del sistema di muro<ul style="list-style-type: none"><li>○ Identificazione delle situazioni in cui il muro non serve farlo</li><li>○ Gestione dello spazio di rete da controllare individualmente e con la linea di muro:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Definizione delle posizioni di partenza</li></ul></li><li>○ Identificazione dei criteri di scelta tattica:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Numero componenti dell'azione di muro</li><li>▪ Direzioni da chiudere all'attaccante avversario</li></ul></li></ul></li></ul>	Docente Prof.ssa Monica Dalcorso
			Modulo 16 + Modulo 8 S.L.G. <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione<ul style="list-style-type: none"><li>○ Difendere per contrattaccare</li><li>○ L'alzata dei non palleggiatori, casistica</li><li>○ La preparazione delle rincorse per il contrattacco</li></ul></li></ul>	



Domenica 27/09/15	09,00 13,00	Palestra Pala Bocchi Trento Via S. Chiara	<b>Modulo 14</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento sistema di attacco per il cambio palla<ul style="list-style-type: none"><li>○ Valutazione dell'influenza dell'efficacia in ricezione sullo sviluppo dell'attacco per il cambio palla</li><li>○ Criteri di distribuzione dell'alzata</li><li>○ Concetto di rendimento per ogni rotazione</li></ul></li></ul>	Docente Alessandro Zucchelli
	14,30 18,30		<b>Modulo 17</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro<ul style="list-style-type: none"><li>○ Lo sviluppo dei colpi dell'attaccante in funzione delle scelte del muro e della difesa</li><li>○ Lo sviluppo dei colpi sul muro</li><li>○ Casistica situazionale delle principali imprecisioni di alzata</li></ul></li></ul>	
Sabato 03/10/15	09,00 13,00	Palestra Pala Bocchi Trento Via S. Chiara	<b>Modulo 18</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento del sistema di difesa e contrattacco<ul style="list-style-type: none"><li>○ Differenziazione tecnica tra la difesa degli attacchi lungo linea e la difesa degli attacchi in diagonale</li><li>○ Casistica situazionale delle principali traiettorie di attacco</li><li>○ La gestione delle competenze nelle zone di conflitto in difesa</li><li>○ La difesa del posto 6</li></ul></li></ul>	Docente Prof. Nicola Giuliani
			<b>Modulo 19</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento del sistema di copertura e contrattacco<ul style="list-style-type: none"><li>○ Casistica situazionale legata a<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Attacco di primo tempo e priorità</li><li>▪ Attacco di secondo tempo e priorità</li><li>▪ Differenze se l'attacco è da posto 4 o da posto 2 o 1</li><li>▪ Gestione della posizione del libero</li><li>▪ Attacco di palla alta</li></ul></li></ul></li></ul>	
Domenica 04/10/15	09,00 12,30	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	<b>SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO</b> <b>Modulo 20</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di cambio palla<ul style="list-style-type: none"><li>○ Limitazioni situazionali utilizzabili:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zone di rete predefinite</li><li>▪ Tipi di attacco</li><li>▪ Combinazioni specifiche di due attaccanti</li></ul></li></ul></li></ul>	Docente Maurizio Napolitano
	14,30 18,30	Palestra Bresadola Trento Via Travaì	<b>Modulo 21</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione de break point<ul style="list-style-type: none"><li>○ Limitazioni situazionali utilizzabili:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zone di rete</li><li>▪ Numero di giocatori impegnati a muro</li></ul></li><li>○ Correlazione con la strategia di servizio</li></ul></li></ul>	
Domenica 11/10/15	09,00 12,30	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	<b>Modulo 23</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Medicina dello Sport Fisiologia specialmente riferita al carico di lavoro</li></ul>	Docente Maurizio Napolitano
	14,30 18,30		<b>Modulo 24</b> Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	
Domenica 11/10/15	09,00 12,30	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	<b>Modulo 25</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite</li></ul>	Docente Maurizio Napolitano
	14,30 18,30		<b>Modulo 26</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analisi ed utilizzazione della scoutizzazione</li></ul>	
Domenica 11/10/15	14,30 18,30	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	<b>Modulo 27 Regolamento e Tecnica Arbitrale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale<ul style="list-style-type: none"><li>○ La casistica di gioco ....</li></ul></li></ul>	Docente Arbitri
	20,30 22,30		Esame finale: PROVA SCRITTA	Commissione d'esame
Sabato 24/10/15 Domenica 25/10/15	09,00 18,00	Palestre Pala Bocchi e Bresadola	Esame finale: PROVA ORALE e PRATICA	Commissione d'esame

**FASE RESIDENZIALE CORSO SECONDO LIVELLO GIOVANILE**

Sabato 31/10/15	09,30 12,30	Aula	Modulo 3 <ul style="list-style-type: none"><li>○ Aspetti tecnici che identificano l'attitudine al ruolo</li><li>Alzatore:<ul style="list-style-type: none"><li>○ qualità del tocco in palleggio</li><li>○ Relazione asse corporeo - traiettoria della palla</li></ul></li><li>Ricevitore:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Qualità nel tocco in bagher</li><li>○ Timing del piano di rimbalzo</li></ul></li><li>Centrale:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Controllo della gestualità nella tecnica di muro</li><li>○ Potenzialità nell' anticipo per il primo tempo</li></ul></li><li>Opposto:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Potenza ed altezza del colpo d'attacco</li></ul></li><li>Libero:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Qualità espressa nella ricezione</li></ul></li></ul>	Docente Alessandro Zucchelli
	13,00		PRANZO	
	14,30 18,30	Palestra	Modulo 5 Percorso didattico nelle tecniche di ricezione <ul style="list-style-type: none"><li>● Le Tecniche di ricezione<ul style="list-style-type: none"><li>○ Il bagher frontale dinamica arti inferiori</li><li>○ Il bagher laterale l'adattamento del piano di rimbalzo</li><li>○ La ricezione corta e lunga allenamento situazionale</li></ul></li></ul>	Docente Prof.ssa Monica Dalcorso
	19,00		CENA	
21,00 22,30	Aula	Open forum formativo <ul style="list-style-type: none"><li>○ Approfondimenti delle principali tematiche trattate durante il corso</li></ul>	Docenti	
Domenica 01/11/15	09,00 12,00	Palestra	Modulo 6 Percorso didattico nelle tecniche di attacco <ul style="list-style-type: none"><li>● Sviluppo individuale delle caratteristiche tecniche<ul style="list-style-type: none"><li>○ Attaccante "abile" – attaccante "potente"</li><li>○ Attaccante che differenzia il tempo di colpo – attaccanti che non differenziano il tempo di colpo</li><li>○ Grado di manualità</li></ul></li></ul>	Docente Alessandro Zucchelli
	12,30		PRANZO	
	14,30 17,30	Palestra	Modulo 9 Sviluppo tecnico dei fondamentali con esercizi di sintesi <ul style="list-style-type: none"><li>● Criteri di inserimento progressivo delle variabili situazionali</li><li>○ Avvicinamento al timing reale del gioco</li><li>○ Inserimento dei giocatori</li><li>○ Inserimento dei fondamentali</li><li>○ Eliminazione dei vincoli tattici</li><li>○ Rendimento come misura del potenziale sviluppo delle difficoltà situazionali dell'esercizio</li></ul>	Docente Maurizio Napolitano
Mercoledì 11/11/15	20,30 22,30	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	Esame finale: PROVA SCRITTA	Commissione d'esame
Domenica 15/11/15	09,00 18,30	Sala Rusconi P.zza Fiera Trento	Esame finale: PROVA ORALE	Commissione d'esame