



## PROGRAMMA CORSO ALLENATORI DI PRIMO GRADO CON SECONDO LIVELLO GIOVANILE - STAGIONE 2017/18

<b>Sabato 23.09.17</b>	<b>14.30 18.30</b>	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> <li>• Il sistema di gioco come mezzo formativo</li> </ul>	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>				
<b>Domenica 24.09.17</b>	<b>09.00 12.30</b>	Sala Pesì Palestra Scuole Elementari Mattarello	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 Luca Baratto			
			<b>14.30 16.00</b>		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 Monica Dalcorso
						<b>16.15 18.30</b>	
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 e 11-14 anni</li> </ul> </li> </ul>							



Sabato 30.09.17	14.30 18.30	Palestra Centro Sportivo Sopramonte	<p><b>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO</b></p> <p>Modulo 8</p> <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 ricettore - 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> </li> </ul> <p>Attaccante abile- potente - manualità</p>	Docente Alessandro Zucchelli
Domenica 01.10.17	09.00 13.00	Palestra Centro Sportivo Sopramonte	<p>Modulo 7 + Modulo 4 S.L.G.</p> <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> </li> </ul> <p>Casistica situazionale del comportamento tecnico dell'alzatore</p>	Docente Maurizio Napolitano
	14.30 18.30		<p>Modulo 9</p> <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 07.10.17	14.30 16.30	Palestra Bresadola Trento Via del Travai	<p>Modulo 10</p> <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 Francesco Conci
	16.30 18.30		<p>Modulo 11</p> <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>	



<b>Domenica 08.10.17</b>	<b>09.00 12.30</b>	Palestra Bresadola Trento Via del Travai	<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
			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>	
	<b>14.30 16.30</b>		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>	
<b>16.30 18.30</b>		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>		
<b>Sabato 14.10.17</b>	<b>14.30 18.30</b>	Palestra	Modulo 14 <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 Francesco Conci
		Modulo 17 <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>		



Domenica 15.10.17	09.00 13.00	Palestra	<p>Modulo 18</p> <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 Francesco Conci
			<p>Modulo 19</p> <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 -2 - 11</li> <li>▪ Gestione della posizione del libero</li> <li>▪ Attacco di palla alta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
	14.30 18.30		<p><b>SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO</b></p> <p>Modulo 20</p> <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
			<p>Modulo 21</p> <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 22.10.17	09.00 13.00	Palestra	<p>Modulo 22 + Modulo 10 S.L.G.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'allenamento tattico attraverso il gioco                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico di squadra o di sistema tattico</li> <li>○ Il 6 vs 6 a punteggio speciale                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>Esercitazioni per enfatizzare il break point</p>	Docente Monica Dalcorso
	14.30 18.30	Sala Rusconi P.zza Fiera – Trento	<p>Modulo 25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite</li> </ul> <p>Modulo 26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisi ed utilizzazione della scoutizzazione</li> </ul>	
Da definire	09.00 12.30	Sala Rusconi P.zza Fiera – Trento	<p>Modulo 23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicina dello Sport Fisiologia specialmente riferita al carico di lavoro</li> </ul> <p>Modulo 24</p> <p>Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico</p>	



<b>Domenica</b> <b>29.10.17</b>	<b>14.30</b> <b>18.30</b>	Sala Rusconi P.zza Fiera – Trento	Modulo 27 Regolamento e Tecnica Arbitrale <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
<b>Lunedì</b> <b>13.11.17</b>	<b>20,30</b> <b>22,30</b>	Sala Rusconi P.zza Fiera – Trento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esame Finale prova scritta</li> </ul>	Commissione d'esame
<b>Sabato</b> <b>18.11.17</b> <b>Domenica</b> <b>19.11.17</b>	<b>09,00</b> <b>18,00</b>	Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esame Finale prova orale e pratica</li> </ul>	Commissione d'esame

### Fase Residenziale Corso Secondo Livello Giovanile

<b>Sabato</b> <b>02.12.17</b>	<b>09.30</b> <b>12.30</b>	Aula	Modulo 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aspetti tecnici che identificano l'attitudine al ruolo</li> </ul> Alzatore: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Qualità del tocco in palleggio</li> <li>○ Relazione asse corporeo - traiettoria della palla</li> </ul> Ricevitore: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Qualità nel tocco in bagher</li> <li>○ Timing del piano di rimbalzo</li> </ul> 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> Opposto: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Potenza ed altezza del colpo d'attacco</li> </ul> Libero: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Qualità espressa nella ricezione</li> </ul>	Docente Alessandro Zucchelli
	<b>13.00</b>	Pranzo		
	<b>14.30</b> <b>18.30</b>	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 Monica Dalcorso
	<b>19.00</b>	Cena		
	<b>21.00</b> <b>22.30</b>	Aula	Open forum formativo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Approfondimenti delle principali tematiche trattate durante il corso</li> </ul>	Docenti
<b>Domenica</b> <b>03.12.17</b>	<b>09.00</b> <b>12.00</b>	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 Francesco Conci



	<b>12.30</b>	Pranzo		
	<b>14.30</b> <b>17.30</b>	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             <ul style="list-style-type: none"> <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> </li> </ul>	Docente Francesco Conci
<b>Sabato</b> <b>16.12.17</b> <b>Domenica</b> <b>17.12.17</b>	<b>09.00</b> <b>18.30</b>		Esame Finale: colloquio finale	Commissione d'esame

C.Q.R. Trentino  
Il Referente Tecnico  
Alessandro Zucchelli

Comitato Regionale Trentino  
Il Presidente  
Massimo Dalfovo