



PROGRAMMA CORSO ALLENATORE 2° GRADO TERZO LIVELLO GIOVANILE - STAGIONE 2019/20

Sab. 21.09.19	09.00 13.00	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</p> <p>Modulo 1</p> <p>La programmazione pluriennale nel settore giovanile: I modelli prestativi di alto livello e di livello internazionale nella progettazione del percorso di sviluppo tecnico-tattico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Identificazione di fattori correlati al risultato ○ Progettazione di percorsi di sviluppo individuale ○ La promozione del giocatore giovane nell'organico della prima squadra <ul style="list-style-type: none"> ● La capacità di sostenere il livello di gioco e di allenamento ● La possibilità di equilibrare il successo al rischio di insuccesso ● La gestione del rischio di errore nella dinamica del punteggio 	
	14.30 17.00		<p>Modulo 2</p> <p>L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane Il monitoraggio dei processi di apprendimento tecnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'identificazione dei parametri neuro-muscolari correlati alla prospettiva di alto livello ○ L'identificazione dei picchi di prestazione tecnico-tattica <p>La stima degli indicatori in funzione dei modelli di prestazione tecnico-tattica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gli indicatori strutturali – gli indicatori neuro-muscolari ○ Gli indicatori motori – gli indicatori comportamentali ○ Il potenziale di volume complessivo di allenamento ○ La programmazione delle opportunità di competizione <p>Modulo 3</p> <p>Il Talento nella pallavolo: Aspetti della tecnica di base che consentono la selezione del talento nella pallavolo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Indicatori tecnico-motori <ul style="list-style-type: none"> ● Colpo sulla palla ● Tocco nel palleggio, dei futuri alzatori ● Tocco del bagher dei futuri ricevitori e liberi ○ Modalità e dinamica dei processi di apprendimento motorio ○ La promozione del talento: <ul style="list-style-type: none"> ● Programmazione pluriennale di insegnamento delle tecniche ● Percorsi individualizzati correlati alle caratteristiche motorie ○ Lo sviluppo del talento <ul style="list-style-type: none"> ● Strategie di lavoro differenziato (contenuti e volumi) <p>Relazione tra progetto di sviluppo e opportunità di gioco</p>	Docente Alessandro Zucchelli



Dom. 22.09.19	09.00 13.00 14.30 17.00	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>Modulo 5 La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile Gli aspetti tecnici e i rispettivi presupposti motori che identificano l'attitudine nel ruolo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alzatore, qualità nel controllo della palla con la tecnica del palleggio <ul style="list-style-type: none"> ● Motricità degli arti inferiori per gestire la relazione tra asse corporeo e la traiettoria della palla ○ Ricevitore: qualità nel controllo della palla con la tecnica del bagher <ul style="list-style-type: none"> ● Timing del piano di rimbalzo e adattamenti nella gestione della velocità della palla ○ Centrale: qualità nell'apprendimento specifico <ul style="list-style-type: none"> ● Il controllo delle tecniche di muro in situazione e nelle transizioni ● La gestione dell'anticipo dello stacco per l'attacco di primo tempo ○ Opposto: potenza e altezza del colpo d'attacco ○ Libero: reazione degli arti inferiori alla palla e alla variabilità situazionale della difesa 	Docente Francesco Conci
			MATCH ANALYSIS	
			<p>Modulo 31</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Match analysis: rilevamento dei dati e programmazioni degli allenamenti <p>Modulo 32</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie 	
			<p>MODULO 29</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile ○ Seduta di allenamento di una squadra di serie B maschile <p>Modulo 30</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rilevamento dei dati durante una gara del campionato nazionale di serie B maschile o B2 femminile <p>Materiale da riconsegnare compilato sulla modulistica fornita durante l'ultima lezione il 08.12.19.</p> <ul style="list-style-type: none"> - n° 02 moduli rilevamento delle sedute di allenamento - n° 01 modulo rilevamento dati partita - n° 01 video esercizio assegnato 	



Sab. 05.10.19	09.00 13.00	Palestra Centro Civico Povo	<p>Modulo 6</p> <p>Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La salvaguardia della neutralità di alzata <ul style="list-style-type: none"> ● Lo sviluppo della velocità di uscita della palla dalle mani ● Il controllo dell'angolo di uscita della palla e la gestione dell'apice di traiettoria ○ La salvaguardia del tempo di attacco <ul style="list-style-type: none"> ● L' incremento delle traiettorie di alzate efficaci ● Lo sviluppo tattico della distribuzione ○ Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione dell'alzatore <ul style="list-style-type: none"> ● La difesa ● Il muro ● Il servizio 	Docente Monica Dal Corso
	14.30 17.00	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>Modulo 8</p> <p>Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Evoluzione delle tecniche specialistiche di spostamento e salto per il muro ○ Sviluppo dei principi tattici per il muro: <ul style="list-style-type: none"> ● La lettura dei punti di riferimento ● L'opzione come espressione della tattica individuale ● Principi nell'adattamento esecutivo del piano di rimbalzo ○ Incremento della varietà delle palle d'attacco <ul style="list-style-type: none"> ● Direzioni di colpo e stabilità dell'anticipo ● La differenziazione dei tempi d'attacco del centrale ○ Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione del centrale <ul style="list-style-type: none"> ● L'alzata di ricostruzione ● La difesa ● Il servizio 	
			<p>Modulo 23</p> <p>L'allenamento degli aspetti tattico-comportamentali attraverso l'esercizio di sintesi e di gioco</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dal principio tattico alla relativa casistica ○ Analisi delle variabili situazionali che interagiscono <ul style="list-style-type: none"> ● Opzione di scelta con possesso di palla ● Opzioni di scelta con palla all'avversario <p>L'allenamento attraverso il gioco 6 vs 6 a punteggio speciale</p>	



Dom. 06.10.19	09.00 13.00	Palestra Pala Bocchi Via S. Croce Trento	<p>Modulo 7</p> <p>Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Adattamenti della ricezione al tipo di servizio <ul style="list-style-type: none"> ● Competenze di ricezione e tecniche di intervento ● Sviluppo dell' efficienza in ricezione ● Adattamento delle rincorse d'attacco dopo ricezione ○ Incremento della varietà delle palle d'attacco <ul style="list-style-type: none"> ● Direzioni di colpo e tempi esecutivi ○ Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione del ricevitore <ul style="list-style-type: none"> ● La difesa ● Il muro <p>Il servizio</p>	Docente Maurizio Napolitano
			<p>Modulo 9</p> <p>Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lo sviluppo dei colpi d'attacco commisurato alle caratteristiche motorie e strutturali ○ La scelta dei colpi d'attacco nelle situazioni di gioco ○ Criteri di differenziazione tattica del ruolo tra settore maschile e femminile <ul style="list-style-type: none"> ● Tipi di palle d'attacco ● Modalità di utilizzo nei sistemi tattici ○ Sviluppo delle competenze a muro <ul style="list-style-type: none"> ● Assistenza al centrale ○ Sviluppo dei fondamentali complementari <ul style="list-style-type: none"> ● Il servizio ● La difesa 	
			<p>Modulo 10</p> <p>Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sviluppo dei principi tattici nella prestazione del libero <ul style="list-style-type: none"> ● L'organizzazione delle competenze nella linea di ricezione ● L'organizzazione delle competenze nella linea di difesa ○ La progressiva costruzione dello spazio di competenza in ricezione <ul style="list-style-type: none"> ● La responsabilizzazione nel sistema ○ Evoluzione delle tecniche specialistiche di difesa nelle differenti zone di 2° linea ○ Lo sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione del libero <ul style="list-style-type: none"> ● L'alzata di ricostruzione 	



Dom. 20.10.19	09.00 13.00	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>Modulo 11</p> <p>Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo femminile di Serie B e di alto livello 	Docente Alessandro Zucchelli
	14.30 17.00	Palestra Centro Sportivo Sopramonte	<p>Modulo 15</p> <p>Principi di metodologia nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ I contenuti dell'allenamento della fase cambio palla <ul style="list-style-type: none"> ● Qualità della ricezione ● Qualità della distribuzione ● Qualità del primo attacco di cambio palla ● Efficacia dell'attacco da posto 4 <p>Modulo 16</p> <p>La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo) ○ Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale) ○ Nella seduta di allenamento ○ Nel lavoro tecnico individuale differenziato 	

Dom. 27.10.19	09.00 13.00	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>Modulo 12</p> <p>Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile</p> <p>Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo maschile di Serie B e di alto livello</p>	Docente Francesco Conci
	14.30 17.00	Palestra Centro Sportivo Sopramonte	<p>Modulo 17</p> <p>Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ I contenuti dell'allenamento della fase cambio palla ○ Qualità della ricezione ○ Qualità della distribuzione ○ Qualità del primo attacco di cambio palla ○ Efficacia del primo tempo <p>Modulo 18</p> <p>La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo) ○ Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale) ○ Nella seduta di allenamento ○ Nel lavoro tecnico individuale differenziato 	



Dom. 10.11.19	09.00 13.00	Sala Rusconi CONI Trento	<p>Modulo 14</p> <p>Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo maschile di serie b e di alto livello <p>Modulo 21</p> <p>Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Contenuti dell'allenamento della fase break point <ul style="list-style-type: none"> ● Qualità del collegamento battuta – muro ● Qualità del collegamento muro – difesa ● Qualità della ricostruzione ● Qualità del contrattacco ● Efficacia dell'attacco da posto 2 	Docente Monica Dal Corso
	14.30 17.00	Palestra Centro Sportivo Sopramonte	<p>Modulo 22</p> <p>La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La programmazione e l'organizzazione del protocollo a breve termine di allenamento (lavori di gruppo) <ul style="list-style-type: none"> ● Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale) ● Nella seduta di allenamento nel lavoro tecnico individuale differenziato 	

Dom. 24.11.19	09.00 13.00	Palestra	<p>Modulo 13</p> <p>Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo maschile di serie b e di alto livello <p>Modulo 19</p> <p>Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Contenuti dell'allenamento della fase break point <ul style="list-style-type: none"> ● Qualità del collegamento battuta – muro ● Qualità del collegamento muro – difesa ● Qualità della ricostruzione ● Qualità del contrattacco ● Numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia 	Docente Maurizio Napolitano
	14.30 16.30	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>Modulo 22</p> <p>La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La programmazione e l'organizzazione del protocollo a breve termine di allenamento (lavori di gruppo) <ul style="list-style-type: none"> ● Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale) ● Nella seduta di allenamento nel lavoro tecnico individuale differenziato ○ Prova Scritta – Esame di sbarramento 	



Dom. 08.12.19	09.00 13.00	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>Modulo 4 Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico - tattica nel sistema di allenamento della pallavolo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le competenze specifiche del preparatore fisico ○ L'integrazione delle strategie di intervento ○ La direzione tecnica nell'integrazione delle competenze ○ La preparazione fisica come mezzo per lo sviluppo della motricità specifica e della capacità di gioco <p>Modulo 24 Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Concetti metodologici relativi allo sviluppo delle espressioni veloci ed esplosive di forza ○ L'importanza della forza massima nelle situazioni particolari del gioco <ul style="list-style-type: none"> ● Posture difensive e uscite per intervenire sulla palla ● Controllo del disequilibrio pre/post intervento sulla palla ○ Il rapporto tra carico e recupero nella pallavolo giovanile di alto livello di qualificazione <ul style="list-style-type: none"> ● Effetti del sovraccarico ● Over reaching e over training ● Procedimenti facilitanti il recupero 	Docente
	14.30 17.30	Palestra Sala Pesì Scuole Elementari Mattarello	<p>Modulo 25 La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Esercitazioni per gli arti superiori e le spalle ○ Esercitazioni per gli arti inferiori e per l'articolazione coxo-femorale ○ Esercitazioni con tecniche specifiche per il sollevamento pesi adattate alla pallavolo <p>Modulo 26 Lo sviluppo delle capacità di salto</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Classificazione delle varie forme di salto caratteristiche della pallavolo <ul style="list-style-type: none"> ● Fattori influenti sulla capacità di salto da fermi ● Fattori influenti sulla capacità di salto con rincorsa ● Fattori influenti sulla capacità di salto reattivo ○ Concetto di rapidità nel modello di prestazione della pallavolo ○ Concetto di resistenza generale e specifica nel modello di prestazione della pallavolo 	Docente

**FASE RESIDENZIALE**

venerdì 17.01.20		Modulo 27 Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale Modulo 28 Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia	Docente
Sabato 18.01.20		Attività in palestra	Docente
		Preparazione Allenamento Preparazione esami	
Domenica 19.01.20		Prova pratica in palestra	Commissione D'esame
		Colloqui finali	

C.Q.R. Trentino
Referente Tecnico
Alessandro Zucchelli

Comitato Regionale Trentino
Il Presidente
Massimo Dalfovo