



## PROGRAMMA CORSO PRIMO GRADO e GIOVANILE REGIONALE STAGIONE 2019/2020

14.03.20	Da definire	<p><b>Modulo 4</b>  <b>La gestione del gruppo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le strategie di comportamento del coach nei diversi momenti dell'attività di una squadra</li> <li>○ Il gruppo sportivo/squadra in età seniores                         <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinamiche motivazionali</li> <li>● Dinamiche emozionali</li> </ul> </li> <li>○ Il gruppo sportivo/squadra in età giovanile                         <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinamiche motivazionali</li> <li>● Dinamiche emozionali</li> </ul> </li> </ul>	<p>Docente                  Dott.                  Michele                  Dematthaeis</p>
----------	-------------	--	---

Dom. 15.03.20	09.00 13.00	Sala B Coni Trento Via della Malpensada	<p><b>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>  <b>Modulo 1</b>  <b>La seduta di allenamento tecnico - tattico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La pianificazione della struttura dell'allenamento</li> <li>○ L'organizzazione della seduta di allenamento</li> <li>○ La programmazione degli obiettivi</li> <li>○ La gestione della seduta di allenamento</li> <li>○ L'organizzazione dell'allenamento specifico per i vari ruoli</li> <li>○ Il concetto di carico di allenamento</li> </ul>	<p>Docente                  Nazionale</p>
			<p><b>Modulo 2</b>  <b>L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico - tattico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'esercizio analitico, ripetizione e controllo esecutivo del movimento e/o della palla</li> <li>○ L'esercizio sintetico, ripetizione dell'azione di gioco nel rispetto del timing tecnico</li> <li>○ L'esercizio globale, l'applicazione delle tecniche di gioco</li> </ul>	
	14.30 17.00		<p><b>Modulo 5</b>  <b>La valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Concetti generali su valutazione e monitoraggio</li> <li>○ La valutazione antropometrica</li> <li>○ La valutazione funzionale</li> <li>○ La valutazione nel sistema di allenamento giovanile</li> <li>○ La valutazione nel sistema di allenamento seniores</li> </ul>	

Dom. 29.03.20	09.00 12.30	Palestra Bresadola	<p><b>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO</b> Modulo 6 <b>Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata</li> <li>○ Il riferimento al bersaglio:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● La gestione delle traiettorie avanti</li> <li>● La gestione delle traiettorie dietro</li> </ul> </li> <li>○ Il palleggio in sospensione</li> <li>○ La progressione delle traiettorie di alzata:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'alzata di secondo tempo</li> <li>● Il primo tempo anticipato</li> <li>● Le alzate di seconda linea</li> </ul> </li> <li>○ L'alzata in bagher e l'allenamento in situazione</li> </ul>	Docente Monica Dalcorso
			<p><b>LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE</b> Modulo 11 <b>Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La stabilizzazione dell'apice di traiettoria</li> <li>○ La salvaguardia dell'imprevedibilità di alzata</li> <li>○ La casistica situazionale del comportamento tecnico – tattico</li> <li>○ L'organizzazione dell'allenamento differenziato dell'alzatore</li> <li>○ L'allenamento delle competenze complementari del ruolo</li> </ul>	

29.03.20	14.00 17.00	Palestra Bresadola	<p><b>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO</b> Modulo 10 <b>Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per la difesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il tempo di difesa</li> <li>○ Il controllo bilaterale dell'intervento difensivo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● La reazione motoria istintiva</li> <li>● Uscite del piede d'appoggio</li> <li>● Il controllo della caduta e dell'intervento sulla palla</li> </ul> </li> <li>○ La differenziazione della postura e della posizione in difesa rispetto al punto di attacco e/o al tipo di palla attaccata</li> </ul>	Docente Monica Dalcorso
			<p><b>LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE</b> Modulo 15+ Modulo 8 <b>CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL LIBERO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il modello di prestazione tecnica del libero:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in ricezione</li> <li>● Sviluppo tecnico e tattica di difesa</li> <li>● Sviluppo delle competenze di alzata per la ricostruzione del contrattacco</li> </ul> </li> <li>○ L'allenamento differenziato del libero</li> </ul>	



Dom. 05.04.20	09.00 13.00	Sala Rusconi CONI	<p><b>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO</b> Modulo 9 <b>Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Criteri di differenziazione esecutiva                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le distanze dal punto di salto</li> <li>● Il timing degli adattamenti situazionali del muro in base alle alzate avversarie</li> </ul> </li> <li>○ Elementi qualificanti delle tecniche di muro                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'aggressività del piano di rimbalzo</li> <li>● L'orientamento del piano di rimbalzo</li> <li>● La gestione del tempo di muro</li> <li>● Le transizioni tra muro e contrattacco</li> </ul> </li> </ul>	Docente Nazionale
			<p><b>LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE</b> Modulo 13 + Modulo 8 <b>Contenuti dell'allenamento specifico del centrale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trasferimento dell'anticipo sui punti rete:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● La preparazione dell'inizio della rincorsa</li> <li>● L'adattamento delle linee di rincorsa</li> <li>● La palla 7 e la palla 2</li> </ul> </li> <li>○ Insegnamento delle tecniche di attacco con stacco a un piede                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● La fast di secondo tempo – tempo e linea di rincorsa</li> <li>● La fast di primo tempo – anticipo del caricamento del colpo</li> </ul> </li> <li>○ L'allenamento differenziato del centrale</li> <li>○ L'allenamento delle competenze complementari del ruolo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'alzata per la ricostruzione del contrattacco</li> <li>● La difesa</li> </ul> </li> </ul>	
			<p>Modulo 14 <b>Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il modello di prestazione tecnica dell'opposto                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'attacco da prima e seconda linea</li> <li>● La salvaguardia dell'altezza e della potenza di colpo</li> <li>● L'opposto nella pallavolo femminile</li> </ul> </li> <li>○ L'allenamento differenziato dell'opposto                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Il Muro</li> <li>● La Difesa</li> </ul> </li> </ul>	
14.00 17.00	Palestra Bresadola Trento			

Dom 19.04.20	09.00 12.30	Palestra Bresadola Trento	<p><b>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO</b> Modulo 7</p> <p><b>Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il bagher frontale:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● La dinamica degli arti inferiori</li> <li>● Relazione asse corporeo palla</li> </ul> </li> <li>○ Il bagher laterale                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'anticipo del piano di rimbalzo</li> <li>● L'adattamento del piano di rimbalzo, le spalle gli arti inferiori</li> </ul> </li> <li>○ La ricezione del servizio corto</li> <li>○ La ricezione in palleggio e il suo allenamento situazionale</li> </ul>	Docente Nazionale
			<p><b>LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE</b> Modulo 12 + Modulo 8</p> <p><b>Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti</li> <li>○ Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricevitore:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le situazioni di ricezione e preparazione della rincorsa d'attacco</li> <li>● L'attacco del ricevitore – attaccante</li> <li>● Le situazioni di ricezione e copertura</li> <li>● La scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla</li> </ul> </li> <li>○ L'organizzazione dell'allenamento differenziato del ricevitore L'allenamento delle competenze complementari del ruolo</li> </ul>	

Dom 19.04.20	14.00 18.00	Sala A CONI	<p><b>MATCH ANALYSIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite</li> </ul> <p>Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra</p>	Scoutman
-----------------	----------------	----------------	--	----------

27.04.20	20.00 22.30	Sala A CONI	<p>Modulo 30</p> <p><b>Tecnica Arbitrale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale</li> <li>○ Compilazione e lettura del Referto di Gara</li> </ul>	Docente Arbitri
----------	----------------	----------------	--	--------------------

Dom. 10.05.20	09.00 13.00	Sala Rusconi CONI	<p>Modulo 16</p> <p><b>L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esercitazioni individuali</li> <li>○ Esercitazioni di collegamento tra più giocatori</li> </ul> <p><b>L'allenamento ad obiettivi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esercitazioni ad obiettivo tecnico</li> <li>○ Esercitazioni ad obiettivo prestativo</li> </ul>	Docente Nazionale
	14.30 17.30	Palestra Bresadola	<p>Modulo 17</p> <p><b>L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La definizione dei principi per organizzare l'azione di cambio palla</li> <li>○ La relazione tra efficacia in ricezione e sviluppo tecnico dell'attacco</li> <li>○ La definizione dei principali criteri tattici di distribuzione dell'alzata</li> <li>○ L'utilizzo tattico del centrale</li> <li>○ L'analisi del rendimento per singola rotazione nella programmazione dell'allenamento specifico</li> </ul>	
			<p>Modulo 18</p> <p><b>L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta – muro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La gestione dello spazio di rete da presidiare</li> <li>○ La competenza primaria</li> <li>○ Le posizioni e la postura di partenza</li> <li>○ Identificazione dei criteri di scelta tattica</li> <li>○ Numero di giocatori impiegati a muro</li> <li>○ Direzioni da precludere all'attaccante avversario</li> <li>○ L'identificazione delle situazioni "muro/non muro"</li> <li>○ La condizione esecutiva dell'alzata</li> <li>○ La chiamata del "No Muro"</li> </ul>	Docente Nazionale

Dom. 17.05.20	09.00 13.00	Sala Rusconi CONI	<p>Modulo 19</p> <p><b>Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Difendere per contrattaccare</li> <li>○ L'alzata di ricostruzione e la casistica per l'allenamento specifico</li> <li>○ La casistica di intervento per i vari ruoli</li> <li>○ L'organizzazione dell'esercizio per determinare una corretta situazione percettiva e reattiva</li> </ul> <p>La precisione e le caratteristiche delle alzate</p>	Docente Nazionale
			<p>Modulo 20</p> <p><b>Lo sviluppo delle tecniche attraverso l'esercizio di attacco e contro muro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lo sviluppo dei colpi d'attacco in funzione del comportamento tattico del muro</li> <li>○ Lo sviluppo dei colpi contro il muro</li> <li>○ Lo sviluppo dei colpi contro la difesa</li> <li>○ L'utilizzo dei colpi tattici</li> <li>○ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro</li> <li>○ L'adattamento del colpo nelle imprecisioni di alzata</li> <li>○ La casistica situazionale delle principali imprecisioni di alzata</li> </ul>	

Dom. 17.05.20	14.30 18.00	Palestra Bresadola	<p>Modulo 21</p> <p><b>L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La gestione delle competenze nei collegamenti di difesa</li> <li>○ L'utilizzo del libero nel sistema di difesa</li> <li>○ L'adattabilità del comportamento in difesa del posto 6</li> <li>○ La preparazione delle rincorse per il contrattacco</li> <li>○ L'allenamento delle transizioni specifiche</li> </ul>	Docente Nazionale
			<p>Modulo 22</p> <p><b>L'allenamento di sistemi di copertura e contrattacco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'attribuzione delle competenze per gli interventi vicini a rete e per gli interventi distanti da rete</li> <li>○ Competenze degli alzatori e dei liberi</li> <li>○ Competenze degli attaccanti di seconda linea</li> <li>○ Casistica situazionale per tipo di attacco</li> </ul>	

31.05.20	09.00 12.30	Palestra Mattarello	<p>Modulo 23</p> <p><b>Criteri di differenziazione metodologica tra esercizi per allenare l'azione di cambio palla e l'azione di ricostruzione o di transizione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Criteri di interpretazione delle azioni pallavolistiche</li> <li>○ Ripetibilità della sequenza di azione</li> <li>○ Prevedibilità dello sviluppo dell'azione</li> <li>○ Richiesta di adattamento situazionale</li> <li>○ La gestione della ripetizione situazionale</li> <li>○ La ripetizione dell'azione di cambio palla</li> <li>○ La ripetizione della ricostruzione da difesa</li> <li>○ La ripetizione della ricostruzione da freeball</li> <li>○ Forme di gioco per un'adeguata progressività metodologica</li> </ul>	Docente Nazionale
			<p>Modulo 24</p> <p><b>L'allenamento tattico attraverso il gioco</b> (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico</li> <li>○ Obiettivo individuale o di ruolo</li> <li>○ Obiettivo di sistema tattico</li> <li>○ Il 6 vs 6 a punteggio speciale</li> <li>○ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla</li> <li>○ Esercitazioni per enfatizzare il break point</li> <li>○ Esercitazioni per la ricostruzione dalla difesa</li> <li>○ Esercitazioni per la ricostruzione dalla freeball</li> </ul>	

Dom. 31.05.20	14.30 18.00	Palestra Pesi Mattarello	<p>Modulo 3</p> <p><b>La Forza nella pallavolo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Significato della forza massima nel processo di allenamento dei giochi sportivi</li> <li>○ La forza massima nel modello di prestazione della pallavolo</li> <li>○ Il miglioramento organico muscolare</li> <li>○ Lo sviluppo della forza nelle età giovanili</li> <li>○ La prassi del potenziamento centrifugo</li> </ul>	Preparatore Fisico
------------------	----------------	--------------------------------	---	-----------------------



**FASE RESIDENZIALE**  
Borgo Valsugana – Ostello Sportivo, via Piccola

Sab. 06.06.20	10.00 12.00	Aula	Modulo 31 <b>Il Sitting Volley</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le Regole di gioco</li> <li>○ Prova Pratica</li> </ul>	Docente Nazionale
	14.30 16.30		Modulo 26 <b>Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti</b> Modulo 27 <b>Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico</b>	Fisioterapista
	17.00 20.00		<b>Esami Finali</b> <b>Prova scritta</b>	Comm Esame

Dom. 07.06.20	09.00 18.00	Aula	<b>Esami Finali</b> <b>Prove pratiche in palestra</b>	Comm. Esame
			<b>Esami Finali</b> <b>Colloqui orali</b>	

C.Q.R. Trentino  
Referente Tecnico  
Alessandro Zucchelli

Comitato Regionale Trentino  
Il Presidente  
Massimo Dalfovo