

Guida al Piano di studio Corso di 2° Grado – 3° Livello Giovanile

Possono iscriversi solo gli Allenatori di Primo Grado Secondo Livello Giovanile abilitati al 30/06/19.

Il Corso è strutturato in due fasi come da Programma allegato: una **PERIODICA** (32 lezioni-64 ore) e una **RESIDENZIALE** (12 lezioni-24 ore), più 10 ore di esame. L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Regionale di appartenenza.

- La struttura del corso **PERIODICO** (Febbraio-Giugno 2020) prevede 32 lezioni (per un totale di 64 ore) così suddivise:

○ 5	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	Totale ore: 10
○ 18	Didattica, Tecnica e Pratica dell'Allenamento	Totale ore: 36
○ 3	Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo	Totale ore: 6
○ 2	Medicina applicata allo Sport	Totale ore: 4
○ 2	Rilevamento Allenamenti/Gara (Scouting)	Totale ore: 4
○ 2	Match Analysis (Programmazione)	Totale ore: 4

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: sono comunque consentite durante la fase periodica assenze per 5 moduli di lezione (10 ore).

La struttura del corso **RESIDENZIALE** (Giugno 2020) prevede 12 lezioni (per un totale di 24 ore) così suddivise:

- | | | |
|-----|---|----------------|
| ○ 8 | Tecnica e Pratica in Palestra | Totale ore: 16 |
| ○ 4 | Sedute di Allenamento guidate in Palestra | Totale ore: 8 |

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: non sono consentite assenze nel corso della fase residenziale.

Salvo le prime due date indicate nel programma allegato, tutte le altre potrebbero subire variazioni. Eventuali spostamenti e recuperi saranno comunicati tempestivamente agli iscritti per e-mail e attraverso i canali di comunicazione appositamente attivati per il corso.

Il costo del corso di 2° Grado è di € 900,00 da versare in tre soluzioni.

- € 450,00 al momento della conferma dell'iscrizione (entro il 14/02/2020)
- € 250,00 entro il 28 Marzo 2020
- € 200,00 (dopo il superamento dell'esame e la comunicazione di "Accesso alla Fase Residenziale")

con causale "Corso Allenatori di 2° Grado 2020" tramite:

- cc. postale n. 26160507 intestato a FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO COMITATO REGIONALE TOSCANA
- Bonifico Codice IBAN Postale IT 69 S076 0102 8000 0002 6160 507

Nella quota di iscrizione è compreso il soggiorno completo durante la Fase Residenziale.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate attraverso il modulo on line dal sito

<https://www.toscana.federvolley.it/> del Comitato Regionale (link nella sezione allenatori del sito).

Documenti per l'iscrizione al corso:

- o Modulo d'iscrizione;
- o Copia del bollettino di versamento di €. 450,00 (primo versamento);
- o Copia certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- o Copia della certificazione di avvenuto tesseramento per la stagione 2019-2020;
- o Foto formato tessera in formato .jpg, dove il nome del file riporti cognome e nome dell'iscritto (es. per il corsista "Mario Rossi" il file dovrà chiamarsi "rossimario.jpg").

TUTTA LA DOCUMENTAZIONE DOVRÀ ESSERE INVIATA, AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE ON-LINE, a mezzo e-mail all'indirizzo cqr.toscana@federvolley.it, specificando in oggetto corso di 2° grado-3° Livello

Tutte le comunicazioni e le richieste relative al corso devono essere inviate esclusivamente a mezzo e-mail all'indirizzo cqr.toscana@federvolley.it, specificando in oggetto corso di 2° grado-3° Livello giovanile

Si rimanda alla guida pratica allenatori dal sito del Comitato Regionale e Nazionale per le norme vigenti relative alle abilitazioni allo svolgimento dei compiti di allenatore in tutte le categorie e serie ed i percorsi formativi delle qualifiche.

PROGRAMMA

CORSO ALLENATORE DI SECONDO GRADO-TERZO LIVELLO GIOVANILE FIPAV

Stagione Agonistica 2019/20

La località principale di svolgimento del corso è Firenze; le sedi definitive saranno indicate dopo il completamento delle iscrizioni.

16-feb	8.30-10.30	Modulo 01-(Metod1) •La programmazione pluriennale nel settore giovanile
16-feb	10.30-12.30	Modulo 02-(Metod2) • L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane
23-feb	8.30-10.30	Modulo 31-(Ril.St3) • Match analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti
23-feb	10.30-12.30	Modulo 32-(Ril.St4) • Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie
24-feb	DA DEFINIRE	Modulo 29-(Ril.St1) • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B maschile
29-feb	DA DEFINIRE	Modulo 30-(Ril.St2) • Rilevamento dei dati durante una gara del campionato nazionale di Serie B maschile o Serie B2 femminile.
01-mar	8.30-10.30	Modulo 03-(Metod3) • Il talento nella pallavolo
01-mar	10.30-12.30	Modulo 05-(Metod5)-Modulo monografico • La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile
08-mar	8.30-10.30	Modulo 06-(Did.Sp1) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore
08-mar	10.30-12.30	Modulo 07-(Did.Sp2) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante
08-mar	12.30-14.30	Modulo 08-(Did.Sp3) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale
22-mar	8.30-10.30	Modulo 09-(Did.Sp4) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto
22-mar	10.30-12.30	Modulo 10-(Did.Sp5) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero
29-mar	8.30-10.30	Modulo 11-(Mod.Pr1) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile
29-mar	10.30-12.30	Modulo 15-(Sis.AI1) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
29-mar	12.30-14.30	Modulo 16-(Sis.AI2) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
05-apr	8.30-10.30	Modulo 12-(Mod.Pr2)• Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile
05-apr	10.30-12.30	Modulo 17-(Sis.AI3) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
05-apr	12.30-14.30	Modulo 18-(Sis.AI4) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile



19-apr	8.30-10.30	Modulo 13-(Mod.Pr3) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile
19-apr	10.30-12.30	Modulo 19-(Sis.AI5) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
19-apr	12.30-14.30	Modulo 20-(Sis.AI6) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
26-apr	8.30-10.30	Modulo 14-(Mod.Pr4) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile
26-apr	10.30-12.30	Modulo 21-(Sis.AI7) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
26-apr	13.30-15.30	Modulo 22-(Sis.AI8) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
26-apr	15.30-17.30	Modulo 23-(Sv.Gio1) • L'allenamento degli aspetti tattico-comportamentali attraverso l'esercizio di sintesi e di gioco (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati interregionali e di Serie B)
10-mag	8.30-10.30	Modulo 04-(Metod4)-Modulo monografico • Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica nel sistema di allenamento della pallavolo
10-mag	10.30-12.30	Modulo 24-(Pr.Fis1) • Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo
17-mag	8.30-10.30	Modulo 25-(Pr.Fis2) • La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi
17-mag	10.30-12.30	Modulo 26-(Pr.Fis3) • Lo sviluppo della capacità di salto
24-mag	8.30-10.30	Modulo 27-(Med.Sp1)• Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale
24-mag	10.30-12.30	Modulo 28-(Med.Sp2) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia
24-mag	12.30-14.30	Prova di sbarramento per l'ammissione alla fase residenziale
12-giu		FASE RESIDENZIALE
13-giu		FASE RESIDENZIALE
14-giu		FASE RESIDENZIALE