

# **VOLLEY ASIAGO ALTOPIANO**

## **Corso interno allenatori - Programma**

---

**1° incontro – Giovedì 2 Agosto 2012, ore 20:30 – 22:00, Palestra IPSIA**

**Ulisse Munari (allenatore 1° grado FIPAV)**

### TEORICO

- Obiettivi ed organizzazione del corso
- Regole di gioco ed impiantistica della pallavolo (1a parte)
- I ruoli nella pallavolo
- Lo scouting

### PRATICO

- Fondamentali: battuta. Tecnica, tattica, progressione didattica. La battuta da sotto, da sopra, float, spin, salto floating... Dal semplicemente al di là della rete, poi verso una zona, quindi verso una persona, ed infine verso un ruolo. Quando/perché usare un tipo di battuta piuttosto che un altro.
- Le fasi analitica, sintetica e globale dell'allenamento. La progressione dal più facile al più difficile, dal più semplice al più complesso.

**2° incontro – Giovedì 9 Agosto 2012, ore 20:30 – 22:00, Palestra IPSIA**

**Ulisse Munari (allenatore 1o grado FIPAV)**

### TEORICO

- Regole di gioco ed impiantistica della pallavolo (2a parte)
- Falli di posizione e conseguenti schemi di gioco
- Costruzione di un modello di prestazione

### PRATICO

- Usare la parete della palestra come importante strumento di lavoro individuale e di gruppo
- Fondamentali: Muro. Il fondamentale più tattico. Tecnica e progressione didattica. Muro su lettura o opzione. Muro a 1, 2 o 3. Traslocazione, salto, fase aerea, ricaduta. Correlazione muro-difesa.

### **3° incontro – Venerdì' 17 Agosto 2012, ore 20:30 – 22:00, Palestra IPSIA**

#### **Loris Lovato (allievo allenatore FIPAV)**

##### TEORICO

- Organizzazione temporale (sequenza degli esercizi) e spaziale (ottimizzazione nell'uso dello spazio in palestra) di una seduta di allenamento. Esempio di una seduta di allenamento tipica di una Under 12/13.
- Organizzazione di squadra durante il riscaldamento pre-partita e durante la partita. Rapporto dell'allenatore con gli atleti in panchina e gli atleti in campo, il segnapunti, l'arbitro, l'avversario, il pubblico.
- La componente atletica nell'allenamento settimanale

##### PRATICO

- Fondamentali: palleggio. Tecnica, tattica, progressione didattica. Allenare tutti a palleggiare, allenare specificatamente l'alzatore. Il ruolo dell'alzatore come perno tattico e motivazionale della squadra.

### **4° incontro – Giovedì' 23 Agosto 2012, ore 20:30 – 22:00, Palestra IPSIA**

#### **Lucio Plebs (allievo allenatore FIPAV)**

##### TEORICO

- Organizzazione di una squadra per un campionato: organico, assegnazione ruoli, specializzazione o intercambiabilità, orari palestre e partite, rapporti con la società, la Federazione, il Comune. Coinvolgimento dei genitori.
- Infortunistica classica della pallavolo: prevenzione, recupero, taping funzionale.
- Una seduta di allenamento tipo di una Under 14/16

##### PRATICO

- Fondamentali: Bagher. Progressione didattica. Il bagher di ricezione, di difesa, d'appoggio, laterale. Il ruolo del ricettore-banda.
- Il libero: il ruolo, la tecnica specifica, le competenze (in allenamento ed in partita), le motivazioni.

## **5° incontro – Giovedì 30 Agosto 2012, ore 20:30 – 22:00, Palestra IPSIA**

### **Alessandro Siviero (allievo allenatore FIPAV)**

#### **TEORICO**

- Rapporto con i genitori nelle varie fasce di età degli atleti.
- Il Baby Volley: fascia di età, scopi della pratica, regole di gioco. I concentramenti.
- Il Mini Volley: fascia di età, scopi della pratica, regole di gioco. I concentramenti.

#### **PRATICO**

- Il Baby Volley: una seduta di allenamento tipica
- Il Mini Volley: una seduta di allenamento tipica
- Fondamentali: L'attacco. Tecnica, tattica, progressione didattica.  
L'attacco nelle varie categorie: attacco verso una persona o verso una direzione o verso un "buco", in palleggio piedi a terra o in palleggio teso in salto, ad una mano piedi a terra o a una mano in salto. L'attacco del centrale, della banda e dell'opposto. Il pallonetto: emergenza o scelta tattica ?