

CT CENTRO – LEVANTE - PONENTE

CORSO ALLIEVO ALLENATORE 1° LIVELLO GIOVANILE PIANO DI STUDI e CALENDARIO LEZIONI 2021-2022

Presentazione corso Questionario d'ingresso	CT CENTRO -PONENTE -LEVANTE ABBO – CAPURRO - CASELLI Martedì 22 Febbraio 20.30-22.30 On-line
--	--

Modulo 1-(Metod1) <u>TITOLO</u> <ul style="list-style-type: none">• La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive: <u>CONTENUTI</u> <ul style="list-style-type: none">o Concetto di “gioco sportivo di situazione”o Concetto di “gioco sportivo di squadra”o Concetto di “sport basato sul rimbalzo”o Cenni di teoria dell’allenamento sportivo• L’organizzazione e il controllo del processo di allenamento Modulo 2-(Metod2) <u>TITOLO</u> <ul style="list-style-type: none">• Il protocollo di allenamento: <u>CONTENUTI</u> <ul style="list-style-type: none">o Il programma di sviluppo della tecnica individuale e l’organizzazione del gioco per consolidare l’applicazione delle tecnicheo Il sistema di gioco come mezzo formativo:o I fondamentali di riferimento per l’organizzazione dei sistemi tattici:<ul style="list-style-type: none">◇ Sistema di ricezione-attacco◇ Servizio e sistema di muro-difesa Sistema di difesa-ricostruzione	CT LEVANTE CASELLI Lunedì 28 Febbraio 20.00-23.00 On-line
--	---

<p>Modulo 3-(Metod3) <u>TITOLO</u> <ul style="list-style-type: none"> ● I principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile: <u>CONTENUTI</u> <ul style="list-style-type: none"> o Pianificazione dell'attività o Iniziative promozionali e di reclutamento o Il profilo motivazionale del giovane verso la pratica sportiva o Ruolo dell'allenatore, educatore e anche dell'ambiente sociale o I principi della programmazione tecnica nell'età dello sviluppo e maturazione della persona <p>Modulo 4-(Metod2) <u>TITOLO</u> <ul style="list-style-type: none"> ● La motricità nel processo di maturazione e sviluppo della persona: <u>CONTENUTI</u> <ul style="list-style-type: none"> o Cenni sulle tappe di sviluppo della motricità nell'accrescimento o Incidenza della crescita sulle capacità di apprendimento motorio o Il concetto di "fase sensibile" nella crescita del giovane o La genesi delle abilità motorie nella prassi dell'allenamento sportivo: <ul style="list-style-type: none"> ◇ o Il concetto di "abilità motoria" o Le capacità organico-muscolari e coordinative: lo sviluppo nella crescita e maturazione del giovane </p> </p>	<p>CT CENTRO CAPURRO</p> <p>Mercoledì 9 Marzo</p> <p>20.00 – 23.00</p> <p>On-line</p>
--	---

<p>Modulo 5-(Pr.Mot1) <u>TITOLO</u> <ul style="list-style-type: none"> ● I presupposti di motricità necessari per lo sviluppo delle tecniche pallavolistiche: <u>CONTENUTI</u> <ul style="list-style-type: none"> o L'accelerazione e la decelerazione o La lateralizzazione o La traiettoria della palla o Lettura, interpretazione ed anticipazione della situazione o L'errore nel processo di apprendimento motorio: <ul style="list-style-type: none"> ◇ Il riconoscimento delle determinanti dell'errore ◇ La prevenzione nei confronti dell'errore ◇ La gestione dell'errore ◇ La correzione dell'errore <p>Modulo 6-(Pr.Mot2) <u>TITOLO</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica: <u>CONTENUTI</u> <ul style="list-style-type: none"> o L'identificazione dei contenuti in rapporto alle fasi sensibili dell'apprendimento motorio <ul style="list-style-type: none"> ◇ La stabilizzazione dell'asse corporeo e delle articolazioni prossimali ◇ Le funzioni e le azioni del piede nella tecnica sportiva o Lo sviluppo di forza relativa attraverso il carico naturale e la difficoltà del compito motorio: <ul style="list-style-type: none"> ◇ Il controllo propriocettivo del disequilibrio ◇ La costruzione dell'ampiezza fisiologica del movimento tecnico ◇ L'accoppiamento eccentrico-concentrico, la sua coordinazione e velocizzazione </p> </p>	<p>CT CENTRO CAPURRO</p> <p>Mercoledì 16 Marzo</p> <p>20.00 – 23.00</p> <p>On-line</p>
--	--

<p>Modulo 22-(Tec.Ar1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto 	<p>CT PONENTE SOBRERO</p> <p>Martedì 22 marzo</p> <p>20.30 – 22.30</p> <p>On-line</p>
--	---

<p>Modulo 21-(Med.Sp1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principali traumi cui può andare incontro il Pallavolista • Primo Soccorso • Il “Taping” funzionale: <ul style="list-style-type: none"> o Dita o Caviglie 	<p>CT CENTRO CAMERA</p> <p>Mercoledì 30 Marzo</p> <p>20.30 – 22.30</p> <p>On-line</p>
---	---

<p>Modulo 15-(Mod.Pr1)</p> <p><u>TITOLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione: <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o Il concetto di modello di prestazione applicato ai giochi sportivi di squadra e agli sport di situazione o Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tecnica o Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tattica o Significato del modello di prestazione fisica o Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile <p>Modulo 16-(Mod.Pr2)</p> <p><u>TITOLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • I modelli di prestazione nella fascia 12-14 anni: <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o Le tecniche di riferimento o I sistemi di gioco o Il grado di specializzazione del sistema di allenamento o Attendibilità delle attitudini tecniche o Attendibilità delle attitudini fisiche o I comportamenti tattici di riferimento 	<p>CT PONENTE ABBO</p> <p>Martedì 5 Aprile</p> <p>20.00-23.00</p> <p>On-line</p>
---	--

<p>Modulo 17-(Mod.Pr3) <u>TITOLO</u> • I modelli di prestazione nella fascia 14-17 anni: <u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le tecniche di riferimento ○ I sistemi di gioco ○ Il grado di specializzazione del sistema di allenamento ○ L'attendibilità delle attitudini tecniche ○ L'attendibilità delle attitudini fisiche ○ <p>I comportamenti tattici di riferimento</p> <p>Modulo 18-(Mod.Pr4) <u>TITOLO</u> • I modelli di prestazione nella fascia 16-19 anni: <u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le tecniche di riferimento ○ I sistemi di gioco ○ Il grado di specializzazione del sistema di allenamento ○ L'attendibilità delle attitudini tecniche ○ L'attendibilità delle attitudini fisiche ○ <p>I comportamenti tattici di riferimento</p>	<p>CT PONENTE SICCARDI</p> <p>Sabato 9 Aprile</p> <p>10.00-13.00</p> <p>On-line</p>
---	--

<p>Modulo 19-(Sis.AI1) <u>TITOLO</u> • L'esercizio di sintesi: <u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'allenamento situazionale: <ul style="list-style-type: none"> ◇ Esercitazioni con riferimento al gioco ◇ La difficoltà del compito motorio ○ Criteri di inserimento progressivo delle variabili situazionali: <ul style="list-style-type: none"> ◇ Tendenza metodologica al corretto timing tecnico del gioco ◇ Progressivo incremento di giocatori ◇ Progressivo incremento di fondamentali ○ La componente tattica dell'esercizio di sintesi: <ul style="list-style-type: none"> ◇ Eliminazione progressiva dei vincoli al pensiero tattico ○ Il rendimento individuale e dei sistemi tattici per valutare la difficoltà indotta dall'esercizio <p>Modulo 20-(Sv.Gio1) <u>TITOLO</u> • L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco: <u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dal 1 vs 1 al 4 vs 4 ○ Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico individuale: <ul style="list-style-type: none"> ◇ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla ◇ Esercitazioni per enfatizzare il break point ○ L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6: <ul style="list-style-type: none"> ◇ Concetto di analisi riferito alla tecnica esecutiva ◇ Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale <p>• Strategie facilitanti l'applicazione della tecnica nella situazione specifica</p>	<p>CT LEVANTE CASELLI</p> <p>Martedì 19 aprile</p> <p>20.00 – 23.00</p> <p>On-line</p>
---	---

<p>Modulo 7-(Did.Te1) PRATICA</p> <p><u>TITOLO</u></p> <p>• La didattica del palleggio:</p> <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o L'utilizzo della tecnica del palleggio nella pallavolo di base: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La differenziazione esecutiva della tecnica del palleggio ◊ Il palleggio per l'alzata o Identificazione delle attitudini per il ruolo di alzatore: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Le attitudini espresse nella gestione dell'alzata ◊ L'allenamento differenziato dell'alzatore o Il palleggio nelle situazioni del gioco <p>Modulo 8-(Did.Te2) PRATICA</p> <p><u>TITOLO</u></p> <p>• La didattica del bagher:</p> <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o Utilizzo della tecnica del bagher nella pallavolo di base: <ul style="list-style-type: none"> ◊ La differenziazione esecutiva della tecnica di bagher ◊ Il bagher per la ricezione del servizio o Identificazione delle attitudini per il ruolo di ricevitore: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Le attitudini per la ricezione del servizio ◊ L'allenamento differenziato del ricevitore ◊ Il bagher nelle situazioni di gioco 	<p>CT CENTRO -PONENTE -LEVANTE</p> <p>CAPURRO – ABBO- CASELLI</p>
--	---

<p>Modulo 9-(Did.Te3) PRATICA</p> <p><u>TITOLO</u></p> <p>• La didattica della schiacciata:</p> <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o L'impostazione della sequenza motoria: o La schiacciata tramite l'alzata cosiddetta di 2° tempo: o La schiacciata della cosiddetta palla alta: o L'esercizio di attacco contro muro (1 vs 1): <ul style="list-style-type: none"> ◊ La differenziazione dei colpi <p>Modulo 10-(Did.Te4) PRATICA</p> <p><u>TITOLO</u></p> <p>• La differenziazione delle tecniche di attacco:</p> <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o Le caratteristiche strutturali e motorie individuali per l'impostazione dell'attacco: <ul style="list-style-type: none"> ◊ Attaccante abile ◊ Attaccante potente o La gestione del tempo di colpo o Il controllo della manualità o La differenziazione tattica dei colpi e delle possibili traiettorie d'attacco 	<p>CT CENTRO -PONENTE -LEVANTE</p> <p>CAPURRO – ABBO- CASELLI</p>
--	---

<p>Modulo 11-(Did.Te5) PRATICA</p> <p><u>TITOLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La didattica del servizio ed il suo sviluppo: <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o Il servizio dall'alto: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'impatto per il servizio flottante (direzione del colpo) o Il servizio in salto: ◊ La tecnica cosiddetta jump-float ◊ La tecnica cosiddetta jump-spin <p>Modulo 12-(Did.Te6) PRATICA</p> <p><u>TITOLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La didattica del muro nelle zone di competenza dei vari ruoli: <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o Tecniche didattiche per gli spostamenti o I punti di riferimento o Il piano di rimbalzo o Tecniche specialistiche per i vari punti rete 	<p>CT CENTRO -PONENTE -LEVANTE</p> <p>CAPURRO – ABBO- CASELLI</p>
--	---

<p>Modulo 13-(Did.Te7) PRATICA</p> <p><u>TITOLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adattamenti della tecnica del bagher per gli interventi difensivi: <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o Il controllo della palla nella figura o Il controllo della palla fuori figura o Gli interventi in caduta o Gli interventi in uscita reattiva dalla postura di difesa <p>Modulo 14-(Did.Sp1) PRATICA</p> <p><u>TITOLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La scelta e l'impostazione tecnica dei vari ruoli per un funzionale sistema di gioco: <p><u>CONTENUTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o L'alzatore: ruolo che si qualifica nello sviluppo dell'alzata. o Il ricevitore: ruolo che si qualifica nello sviluppo di ricezione e attacco o Il centrale: : ruolo che si qualifica nello sviluppo del muro e dell'attacco o Il libero: ruolo che si qualifica nello sviluppo delle competenze di ricezione e di difesa o L'opposto: ruolo che si qualifica nello sviluppo delle competenze di attacco da prima e seconda linea e delle competenze di muro o Le competenze comuni ai vari ruoli: <ul style="list-style-type: none"> ◊ L'alzata di contrattacco ◊ La difesa 	<p>CT CENTRO -PONENTE -LEVANTE</p> <p>CAPURRO – ABBO- CASELLI</p>
--	---

<p>Modulo 23-(Sit.Vo1) PRATICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il Sitting Volley 	<p>CT LEVANTE</p> <p>DIOGUARDI</p>
--	------------------------------------