



COMITATO TERRITORIALE CREMONA LODI

Sede di Cremona

Via F. Filzi, 35
26100 Cremona (CR)

TEL: 0372/30569
FAX: 0372/457395

Sede di Lodi

Piazzale degli Sports (c/o Cascina Faustina)
26900 Lodi (LO)

TEL: 0371/438239
FAX: 0371/34158

CORSO DI PRIMO GRADO, SECONDO LIVELLO GIOVANILE, 2020/2021 – PIANO DI STUDI

Data	Dalle	Alle	Luogo	Docente	Dettaglio Argomento
11/04.2021	09.00	13.00	GoToMeeting	Romani	La seduta di allenamento tecnico-tattico; L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico . Mod.1/2 (Link: https://global.gotomeeting.com/join/724469109)
Pianificare			Skype	Capitanio	La Valutazione. Mod.5
13/04/2021	20.00	22.00	Skype	Feroldi	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata; Contenuti dell'allenamento specifico del centrale. Mod.6/13
15/04/2021	20.00	22.00	Skype	Bellan	La forza nella pallavolo; Protocolli per l'allenamento della forza. Mod.3/25
18/04/2021	09.00	13.00	Skype	Gozzoli	La gestione del gruppo. Mod.4
20/04/2021	20.00	22.00	Skype	Feroldi	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata; Contenuti dell'allenamento specifico del centrale. Mod.6/13
22/04/2021	20.00	22.00	Skype	Bellan	La forza nella pallavolo; Protocolli per l'allenamento della forza. Mod.3/25
27/04/2021	20.00	22.00	Skype	Feroldi	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione. Mod.19
29/04/2021	20.00	22.00	Skype	Bellan	Percorso didattico per le tecniche di ricezione; Contenuti dell'allenamento specifico del libero. Mod.7/15
02/05/2021	09.00	13.00	Skype	Bellan	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro; Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto. Mod.9/14
04/05/2021	20.00	22.00	Skype	Feroldi	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione. Mod.19
06/05/2021	20.00	22.00	Skype	Bellan	Percorso didattico per le tecniche di ricezione; Contenuti dell'allenamento specifico del libero. Mod.7/15
09/05/2021	09.00	13.00	Skype	Feroldi	L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione; L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro. Mod.16/18
09/05/2021	15.00	19.00	Skype	Capitanio	L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco. Mod.21
11/05/2021	20.00	23.00	Skype	Repellini	Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale. Mod.30
16/05/2021	09.00	13.00	Skype	Romani	L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli; Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche degli interventi difensivi. Mod.8/10
16/05/2021	15.00	19.00	Skype	Bellini	Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite; Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra. Mod.28/29
18/05/2021	20.00	23.00	Skype	Bellan	Il Sitting Volley. Mod.31
23/05/2021	09.00	13.00	Skype	Bellan	Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore; Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante. Mod.11/12
25/05/2021	20.00	23.00	Skype	Mataldi	Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti; Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico. Mod.26/27
30/05/2021	09.00	13.00	Skype	Capitanio	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro; L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco. Mod.20/22 Lezione aggiornamento Allievo e Primo Grado.
01/06/2021	19.00	22.00	Skype	Romani	L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla. Mod.17
06/06/2021	09.00	13.00	Skype	Feroldi	La Valutazione. Mod.5

ESAME: Terza settimana di giugno, 2021