



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, 2021/2022 – PIANO DI STUDI

Data	Dalle	Alle	Luogo	Docente	Dettaglio Argomento
10/04/2022	09.00	13.00	Skype	Romani	La seduta di allenamento tecnico-tattico; L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico (Mod. 1/2)
24/04/2022	15.00	19.00	Skype	Bellan	La forza nella pallavolo. Protocolli per l'allenamento della forza (Mod. 3/25)
24/04/2022	09.00	13.00	Skype	Feroldi	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata (Mod. 6)
24/04/2022	15.00	19.00	Skype	Capitanio	La valutazione. Tecniche di rilevamento dei dati durante la partita (Mod. 5/28)
08/05/2022	09.00	13.00	Skype	Gozzoli	La gestione del gruppo (Mod. 4)
08/05/2022	15.00	19.00	Skype	Feroldi	Contenuti dell'allenamento specifico del centrale. Contenuti dell'allenamento specifico del libero (Mod. 13/15)
15/05/2022	09.00	13.00	Skype	Bellan	Percorso didattico per le tecniche di ricezione. L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione (Mod. 7/16)
15/05/2022	15.00	19.00	Skype	Capitanio	L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco. Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra (Mod.21/29)
17/05/2022	20.00	22.00	Skype	Losapio	Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale (Mod. 30)
22/05/2022	09.00	13.00	Skype	Bellan	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro. Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto (Mod. 09/14)
22/05/2022	15.00	19.00	Skype	Feroldi	L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro. Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione (Mod. 18/19)
24/05/2022	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)
29/05/2022	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)
29/05/2022	15.00	19.00	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 agg. Allievo e Primo Grado.
31/05/2022	20.00	22.00	Skype	Bellan	Il Sitting Volley (Mod. 31)
05/06/2022	09.00	13.00	Skype	Feroldi	Criteri di differenziazione metodologica tra esercizi per allenare l'azione di cambio palla e l'azione di ricostruzione o di transizione. L'allenamento tattico attraverso il gioco (Mod. 23/24)
05/06/2022	15.00	19.00	Skype	Bellan	Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore. Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante (Mod. 11/12)
06/06/2022	19.00	20.00	Skype	Romani	L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla (Mod. 17)
Ripianificare			Skype	Capitanio	La valutazione. Tecniche di rilevamento dei dati durante la partita (Mod. 5/28)

ESAME: Terza settimana di giugno, 2022