

# I° SIMPOSIO DELLA PALLAVOLO

## DALLA PREPARAZIONE FISICA ALL'ALLENAMENTO TECNICO

FIPAV VENETO

FIPAV PADOVA

FIPAV ROVIGO

FIPAV TREVISO

FIPAV VICENZA

FIPAV VENEZIA

FIPAV VERONA



UNA FULL IMMERSION DI DUE GIORNI

2 LOCATION

16 AGGIORNAMENTI COMPLESSIVI

8 VERONA - 8 PADOVA

6 TEMATICHE DIVERSE

NESSUN IMPEGNO DI GIOCO

CAMPIONATI FERMI

**VERONA**  
**31 AGOSTO**

**PADOVA**  
**1 SETTEMBRE**

## COS'E' IL SIMPOSIO DEL VOLLEY?

Il Simposio è una due giorni completamente dedicata agli aggiornamenti per gli allenatori di tutti i gradi e di tutti i Comitati Territoriali del Veneto!

## I DOCENTI:

**MICHELE MARCHIARO:** Allenatore Eurospin Pinerolo A2 F

**ALESSANDRO CONTADIN:** Prep.Fisico Beach Volley Training TO

**DAVIDE DELMATI:** Allenatore Pallavolo Mondovì A2 F

**MARCO SESIA:** Preparatore Eurospin Pinerolo A2 F

**ALESSANDRO GRECO:** 2° Allenatore Ravenna Superlega

**MARCO DA LOZZO:** Preparatore Imoco Conegliano A1F

## LE LEZIONI

**Lezione 1:** L'insegnamento della Tecn. del Palleggio. Il ruolo dell'alzatore

**Lezione 4:** Allenamento in acqua e sabbia in preparazione pre-campionato

**Lezione 2:** Il fondamentale del Muro: tecnica ed organizzazione

**Lezione 5:** Sala Pesi funzionale dal giovanile ... Il riscaldamento per ruolo

**Lezione 3:** Ricostruzione: la difesa, alzata e contrattacco

**Lezione 6:** Controllo del carico fisico: come introdurlo fin dai settori giovanili

## SCELTA DEGLI AGGIORNAMENTI

Nel portale si potranno scegliere:

- **Blocchi** di due aggiornamenti con indicate le tematiche e gli orari.
- **Percorsi** per giornata intera

I Tecnici sono invitati a fare attenzione al momento della scelta perché una volta formalizzata non sarà più possibile cambiare

## COME CI SI ISCRIVE?

Si potrà partecipare **esclusivamente a "Blocchi" di due aggiornamenti o a "Percorsi" per l'intera giornata** (*scegliendo prioritariamente gli aggiornamenti da seguire*). Tutte le iscrizioni dovranno essere formalizzate esclusivamente tramite Portale Fipav: [www.portalefipav.net](http://www.portalefipav.net).

**Non sarà possibile accreditarsi sul posto**

## COSTI DI PARTECIPAZIONE

Il costo di un **"Blocco"** di 2 Aggiornamenti è di 50 euro mentre per il **"Percorso"** per l'intera giornata con 4 aggiornamenti è di 70 euro (*escluse eventuali maggiorazioni per chi deve recuperare aggiornamenti dalla passata stagione*).

**ATTENZIONE:** I Tecnici che devono recuperare crediti della passata stagione prima di procedere con il pagamento devono mettersi in contatto con il proprio referente: Regionale se Tecnici di 2° o 3° grado o Territoriale se Allievi Allenatori o Allenatori di 1° grado.

**Non sono ammessi pagamenti in loco.**

## INFORMAZIONI

Per informazioni i tecnici del Veneto si possono rivolgere al proprio Referente con il seguente criterio:

- Al proprio Referente Regionale se Tecnici di 2° o 3° grado
- Al proprio Referente Territoriale se Allievi Allenatori o Allenatori di 1° grado.

I recapiti dei Referenti sono indicati nei siti, nelle mail e nelle Comunicazioni del Comitato Regionale o Territoriale di competenza.

# VERONA 31/08 - SABATO

Università degli Studi di Verona - Scienze Motorie, via Felice Casorati 43 VERONA

## I BLOCCHI DI VERONA

### Blocco A

9.00 - 11.00	Palestra	M. Marchiaro	Lezione 1
11.15 - 13.15	Aula	A. Contadin	Lezione 4

### Blocco B

9.00 - 11.00	Aula	A. Contadin	Lezione 4
11.15 - 13.15	Palestra	M. Marchiaro	Lezione 1

### Blocco C

14.30 - 16.30	Palestra	D. Delmati	Lezione 2
16.45 - 18.45	Aula	M. Sesia	Lezione 5

### Blocco D

14.30 - 16.30	Aula	M. Sesia	Lezione 5
16.45 - 18.45	Palestra	D. Delmati	Lezione 2

## I PERCORSI GIORNATA INTERA DI VERONA

### PERCORSO 1 VR

9.00 - 11.00	Palestra	M. Marchiaro	Lezione 1
11.15 - 13.15	Aula	A. Contadin	Lezione 4
14.30 - 16.30	Palestra	D. Delmati	Lezione 2
16.45 - 18.45	Aula	M. Sesia	Lezione 5

### PERCORSO 2 VR

9.00 - 11.00	Aula	A. Contadin	Lezione 4
11.15 - 13.15	Palestra	M. Marchiaro	Lezione 1
14.30 - 16.30	Aula	M. Sesia	Lezione 5
16.45 - 18.45	Palestra	D. Delmati	Lezione 2

# PADOVA 01/09 - DOMENICA

Palazzetto della Fondazione Opera Immacolata Concezione OIC - via Toblino 53 PADOVA

## I BLOCCHI DI PADOVA

### Blocco E

9.00 - 11.00	Palestra	A. Greco	Lezione 3
11.15 - 13.15	Aula	M. Da Lozzo	Lezione 6

### Blocco F

9.00 - 11.00	Aula	M. Da Lozzo	Lezione 6
11.15 - 13.15	Palestra	A. Greco	Lezione 3

### Blocco G

14.30 - 16.30	Palestra	D. Delmati	Lezione 2
16.45 - 18.45	Aula	A. Contadin	Lezione 4

### Blocco H

14.30 - 16.30	Aula	A. Contadin	Lezione 4
16.45 - 18.45	Palestra	M. Marchiaro	Lezione 1

## I PERCORSI GIORNATA INTERA DI PADOVA

### PERCORSO 3 PD

9.00 - 11.00	Palestra	A. Greco	Lezione 3
11.15 - 13.15	Aula	M. Da Lozzo	Lezione 6
14.30 - 16.30	Palestra	D. Delmati	Lezione 2
16.45 - 18.45	Aula	A. Contadin	Lezione 4

### PERCORSO 4 PD

9.00 - 11.00	Aula	M. Da Lozzo	Lezione 6
11.15 - 13.15	Palestra	A. Greco	Lezione 3
14.30 - 16.30	Aula	A. Contadin	Lezione 4
16.45 - 18.45	Palestra	M. Marchiaro	Lezione 1



# I° SIMPOSIO DELLA PALLAVOLO

## DALLA PREPARAZIONE FISICA ALL'ALLENAMENTO TECNICO

31 AGOSTO  
**VERONA**

Università degli Studi di Verona – Scienze  
Motorie, via Felice Casorati, 43 – Verona

1° SETTEMBRE  
**PADOVA**

Palazzetto della Fondazione Opera Immacolata  
Concezione (OIC), via Toblino, 53 – Padova

RELATORI: Alessandro Greco (2° Allenatore Consar Ravenna Superlega) – Michele Marchiaro (Allenatore Eurospin Pinerolo serie A2F) – Davide Delmati (Allenatore LPM Bam Pallavolo Mondovì serie A2F) – Marco Da Lozzo (Preparatore fisico Imoco volley Conegliano serie A1F) – Alessandro Contadin (Preparatore fisico Beach Volley Training Torino) – Marco Sesia (Preparatore Fisico Eurospin Pinerolo serie A2F)

### PROGRAMMA 31 AGOSTO

09.00 - 11.00: LEZIONE 1 - LEZIONE 4  
11.15 - 13.15: LEZIONE 4 - LEZIONE 1  
14.30 - 16.30: LEZIONE 2 - LEZIONE 5  
16.45 - 18.45: LEZIONE 5 - LEZIONE 2

### PROGRAMMA 1° SETTEMBRE

09.00 - 11.00: LEZIONE 3 - LEZIONE 6  
11.15 - 13.15: LEZIONE 6 - LEZIONE 3  
14.30 - 16.30: LEZIONE 2 - LEZIONE 4  
16.45 - 18.45: LEZIONE 4 - LEZIONE 1

### LEZIONI:

1- L'insegnamento della tecnica del palleggio. Il ruolo dell'alzatore: insegnamento della tecnica, sviluppo delle capacità tattiche, requisiti globali per i processi selettivi del ruolo. Michele Marchiaro

2- Il fondamentale del muro: tecnica, organizzazione e strutture muro-difesa dal giovanile alla serie A. Davide Delmati

3-Ricostruzione: la difesa,alzata e contrattacco. Esempi di sistemi e proposte di allenamento dal giovanile all'alto livello. Alessandro Greco

4- L'allenamento in acqua e sulla sabbia nel periodo di preparazione pre campionato. Proposte teoriche e pratiche per la vostra squadra. Alessandro Contadin

5- La sala pesi funzionale dal giovanile alla serie A. Il riscaldamento per ogni singolo ruolo: come costruire il riscaldamento perfetto. Marco Sesia

6- Il controllo del carico fisico, come introdurlo fin dai settori giovanili, come si ripercuote sull'allenamento tecnico e come utilizzare i dati riscontrabili. Marco Da Lozzo

Ciascuna lezione è valida come corso di aggiornamento per i tesserati FIPAV del Veneto e per tutti i tesserati italiani, il corso è valido previa autorizzazione del proprio comitato Regionale o Territoriale.



Per informazioni:  
info@preparazionefisicapallavolo.it

Riservato tesserati FIPAV Veneto:  
allenatori.veneto@fipavveneto.net