



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