



Varese, 16/07/2025

Prot. 85/2025

A tutti gli Allievi Allenatori 2024-25

A tutte le società affiliate

OGGETTO: INDIZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO "ON"

Stagione Sportiva 2025/26

Il Settore Tecnico del Comitato Territoriale FIPAV di Varese organizza un corso abilitante per Allenatore di Primo Grado "ON".

PREMESSA

L'Iter Formativo dei Quadri Allenatori della Federazione Italiana Pallavolo si articola su 4 livelli di abilitazione che includono gli ambiti di competenza "giovanile". Il secondo livello di formazione è appunto quello di Primo Grado che ha come tema ispiratore "La struttura della seduta di allenamento e la didattica dei gesti tecnici nel gioco".

Gli obiettivi sono:

- Capacità di costruire un protocollo di lavoro attraverso esercitazioni selezionate nella prassi diffusa dell'allenamento pallavolistico
- Capacità di organizzare l'allenamento attraverso una corretta interpretazione della tecnica nelle specifiche situazioni di gioco
- Capacità di gestire gli elementi fondamentali della preparazione fisica nel sistema di allenamento
- Concetti generali sul significato della FORZA per la pallavolo



- Capacità di organizzare un sistema semplice di valutazione e monitoraggio dell'allenamento.

REQUISITI

Possono partecipare al corso abilitante di Primo Grado "ON" tutti i tecnici con qualifica Allievo Allenatore ottenuta nella stagione 2024/25, in regola con rinnovo e quindi con i corsi di aggiornamento.

Per accedere alle lezioni pratiche in palestra è necessario presentare Certificato Medico di idoneità sportiva NON agonistica.

Il certificato medico deve essere presentato in copia entro la scadenza dell'iscrizione al corso.

È altresì accettato un Certificato Medico di idoneità sportiva agonistica. La mancanza di questo documento non permette la frequenza al corso.

STRUTTURA DEL CORSO

Il Corso è strutturato in 30 lezioni da 2 ore per un totale di 60 ore di formazione, da distribuire in un arco di tempo di almeno 3 mesi, più 6 ore d'esame.

L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza

La struttura del Corso prevede 30 lezioni così suddivise:

- o 5 Teoria e Metodologia dell'Allenamento Totale ore: 10
- o 4 Modello Prestativo Totale ore: 8
- o 4 Didattica di Specializzazione Totale ore: 8
- o 6 Sistemi di Allenamento Totale ore: 12
- o 2 Sviluppo del Gioco Totale ore: 4
- o 2 Preparazione Fisica Totale ore: 4
- o 3 Medicina Sportiva Totale ore: 6
- o 2 Match Analysis Totale ore: 4
- o 1 Tecnica Arbitrale Totale ore: 2
- o 1 Sitting Volley Totale ore: 2



ELENCO LEZIONI

Data	Giorno	Orario	Luogo	contenuto
16/10/25	Giovedì	20.30/22.00	Varese	Presentazione
18/10/25	Sabato	09.00/13.00	Varese	Teoria
Da defin.			On line	Arbitrale
Da defin.			On line	Fisio
08/11/25	Sabato	09.00/13.00	Varese	Teoria
22/11/25	Sabato	09.00/13.00	Varese	Teoria
06/12/25	Sabato	09.00/13.00	Varese	Teoria
20/12/25	Sabato	09.00/13.00	Varese	Teoria
17/01/26	Sabato	09.00/13.00	Varese	Teoria
31/01/26	Sabato	09.00/13.00	Da definire	Pratica
21/02/26	Sabato	09.00/13.00	Da definire	Pratica
07/03/26	Sabato	09.00/13.00	Da definire	Pratica
14/03/26	Sabato	09.00/13.00	Da definire	Pratica
21/03/26	Sabato	09.00/13.00	Da definire	Pratica
28/03/26	Sabato	09.00/13.00	Da definire	Pratica
11/04/26	Sabato	09.00/13.00	Da definire	Pratica
18/04/26	Sabato	09.00/13.00	Da definire	Pratica
09/05/26	Sabato	09.00/15.00	Da definire	Esame pratico
19/05/26	Martedì	20.30/22.30	On line	Esame scritto



Data indicativa per Esami Domenica 24/05/2026

FREQUENZA

La frequenza al corso è obbligatoria. Sono comunque consentite assenze per un massimo di 3 modulo di lezione (6 ore).

Nel caso, è possibile recuperare gli eventuali moduli mancanti richiedendo autorizzazione a partecipare alle lezioni organizzate da altri Comitati Territoriali della Regione Lombardia.

ESAME FINALE

La valutazione finale sarà espressa in 100/100 così suddivisi:

- 40/100 Valutazione tecnico – pratica in itinere.
- 15/100 capacità tecniche o 25/100 capacità di conduzione
- 10/100 – Questionario. Prova scritta in presenza con sbarramento all'esame orale, somministrato al termine dell'ultima lezione del corso.
- 50/100 Prova orale

Il punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in 60/100.

Per l'ottenimento della qualifica si richiede la sufficienza ad ogni singola prova.

ISCRIZIONE

La scadenza delle iscrizioni è fissata per il 10/10/2025.

Il costo del corso PRIMO GRADO ON è di € 300,00 (trecento euro/00).

Il Corso sarà attivato con un minimo di 10 iscritti.



COMITATO TERRITORIALE
V A R E S E

RIFERIMENTI

Per qualsiasi dubbio o chiarimento relativo al Corso è possibile contattare il Comitato Territoriale all'indirizzo varese@federvolley.it