



COMITATO REGIONALE  
**ABRUZZO**

Pescara, 30.07.2025

A tutte le Società affiliate  
C.R. Fipav Abruzzo

Agli Allenatori  
C.R. Fipav Abruzzo

E p.c. C.T. Fipav Abruzzo Nord Ovest  
C.T. Fipav Abruzzo Sud Est

Il **Comitato Regionale FIPAV ABRUZZO**, in ottemperanza a quanto previsto dalla Guida per la formazione dei Quadri Tecnici 2024/2028 della Fipav “area sviluppo e formazione – settore tecnico allenatori”, indice il:

## CORSO ALLENATORE DI SECONDO GRADO S.A. 2025-2026

### 1) REQUISITI DI AMMISSIONE

Possono partecipare al corso coloro che:

- siano residenti/domiciliati nel territorio del C.R. Abruzzo;
- siano in possesso della qualifica di allenatore di primo grado ottenuta entro la s.a. 2024/2025;
- siano in regola con il tesseramento di allenatore nella s.a. 2025/2026;
- siano in possesso di un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.

### 2) STRUTTURA DEL CORSO

Il corso è strutturato in due fasi: una **PERIODICA** (32 lezioni per 64 ore di formazione) e una **RESIDENZIALE** (12 lezioni per 24 ore di formazione), più **ESAME**.

La struttura della **FASE PERIODICA** prevede n. 32 lezioni così suddivise:

- 5 moduli di Teoria e Metodologia dell'Allenamento (totale 10 ore);
- 5 moduli di Didattica della Specializzazione (totale 10 ore);
- 4 moduli di Modello Prestativo (totale 8 ore);
- 8 moduli di Sistema di Allenamento (totale 16 ore);
- 1 modulo di Sviluppo delle Capacità di Gioco (totale 2 ore);



- 3 moduli di Preparazione Fisica (totale 6 ore);
- 2 moduli di Medicina applicata allo Sport (totale 4 ore);
- 2 moduli di Rilevamento Allenamenti/Gara (totale 4 ore);
- 2 moduli di Match Analysis (totale 4 ore).

La **frequenza alle lezioni è obbligatoria**: sono comunque consentite, durante la fase periodica, assenze per 3 moduli di lezione (6 ore).

La struttura della **FASE RESIDENZIALE** prevede n. 12 lezioni così suddivise:

- 8 moduli di Tecnica e Pratica in Palestra (totale 16 ore);
- 4 moduli di Sedute di Allenamento guidate in Palestra (totale 8 ore).

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: **non sono consentite assenze durante la fase residenziale**.

### 3) ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso di Allenatore di Secondo Grado che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Secondo Grado", dopo la ratifica da parte del Settore Formazione FIPAV, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

Il mantenimento della qualifica di "Allenatore di Secondo Grado" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica.

La qualifica abiliterà a svolgere le funzioni di:

- **Primo Allenatore** nei campionati di Serie B2F, C, D, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> Divisione e in tutti i Campionati di Categoria;
- **Secondo Allenatore** nei campionati di SuperLega M, Serie A1F, A2M, A2F, A3M, BM, B1F, B2F, C, D, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> Divisione e in tutti i Campionati di Categoria.

### 4) PERIODO E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Le lezioni si terranno nei mesi di aprile, maggio, giugno, luglio e settembre 2026, con **inizio previsto il 12 aprile 2026** e conclusione del corso e svolgimento dell'esame previsto per il **27 settembre 2026**.

Le lezioni del corso verranno svolte in presenza (aula o palestra) o mediante collegamento audio-video secondo il programma delle lezioni allegato (N.B. il programma delle lezioni potrebbe subire variazioni in base alle disponibilità dei docenti e delle strutture).

Le lezioni in presenza (aula o palestra) verranno organizzate in “modalità itinerante” tenendo in considerazione la provenienza geografica degli iscritti.

## 5) ISCRIZIONI

### Quota di iscrizione

La quota di iscrizione al corso è stabilita in **€ 900,00** (quota stabilita dal Consiglio Federale) e non è rimborsabile in caso di non ammissione all'esame (per superamento delle ore di assenza) o di esito negativo dello stesso.

La quota di iscrizione, per la parte periodica e residenziale, è comprensiva del soggiorno presso la struttura alberghiera che ospiterà il corso (sistemazione in camera doppia/tripla).

La quota può essere versata in **due soluzioni**:

- € 500,00 al momento dell'iscrizione;
- € 400,00 entro e non oltre il 31 maggio 2026.

### Scadenza iscrizioni

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato al **1° aprile 2026**.

Il corso sarà attivato con un **minimo di n. 10 iscritti** (in caso di mancata attivazione del corso, la quota sarà immediatamente restituita).

### Modalità di iscrizione e di versamento

- versamento della quota di iscrizione con causale “Iscrizione corso Allenatore Secondo Grado Sig. -Nome e Cognome-“, tramite bonifico bancario: IBAN **IT 91 B 01005 15500 000000007067** (intestazione: **Fipav – C.R. Abruzzo**);
- iscrizione on-line sul sito [www.fipavabruzzo.it](http://www.fipavabruzzo.it), sezione “**iscrizione corsi**”;
- trasmissione dei seguenti documenti all'indirizzo [corsi.abruzzo@federvolley.it](mailto:corsi.abruzzo@federvolley.it);
  - ricevuta di versamento quota di iscrizione;
  - copia di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica (potrà essere presentata, in corso di validità, entro l'inizio del corso).

## 6) BORSE DI STUDIO

Il C.R. Fipav Abruzzo, recependo la proposta della Commissione Formazione, ha stanziato l'**importo di € 2.000,00** quale incentivo alla formazione degli allenatori per la s.a. 2025-2026. L'intera somma, fino ad un **massimo di € 200,00 a corsista**, sarà ripartita tra tutti i partecipanti che abbiano superato con **esito positivo la prova d'esame**.

## 6) RILASCIO DI DEROGHE

Gli allenatori che abbiano perfezionato l'iscrizione al Corso per Allenatore di Secondo Grado potranno richiedere il rilascio della deroga per espletare le funzioni di Primo Allenatore nei campionati di Serie D e C nella s.a. 2025-2026.



Il rilascio della deroga è **subordinato al pagamento dell'intera quota di iscrizione** (€ 900,00).  
La quota **non è rimborsabile** in caso di mancata partecipazione al corso.

#### PIANO DI STUDI – FASE PERIODICA

Le lezioni del corso verranno svolte **in presenza (aula o palestra)** o mediante **collegamento audio-video** secondo il programma delle lezioni allegato.

Le lezioni in presenza (aula o palestra) verranno organizzate in **“modalità itinerante”** tenendo in considerazione la provenienza geografica degli iscritti.

#### TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

**Domenica 12 aprile 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in VIDEO-COLLEGAMENTO**

- Modulo 1 La programmazione pluriennale nel settore giovanile
- Modulo 2 L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane

**Sabato 18 aprile 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in VIDEO-COLLEGAMENTO**

- Modulo 3 Il talento nella pallavolo
- Modulo 4 Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica nel sistema di allenamento della pallavolo

**Domenica 26 aprile 2026, ore 09.00 – 11.00, lezione in AULA**

- Modulo 5 La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile

#### LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

**Domenica 26 aprile 2026, ore 11.00 – 13.00, lezione in AULA**

- Modulo 6 Il percorso di specializzazione per il ruolo di allenatore

**Domenica 3 maggio 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in PALESTRA**

- Modulo 7 Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante
- Modulo 8 Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale

**Sabato 9 maggio 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in PALESTRA**

- Modulo 9 Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto
- Modulo 10 Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero

#### MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO TATTICA NELLA PALLAVOLO

**Domenica 17 maggio 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in VIDEO-COLLEGAMENTO**

- Modulo 11 Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile
- Modulo 12 Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile



**Domenica 24 maggio 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in VIDEO-COLLEGAMENTO**

Modulo 13    Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile

Modulo 14    Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile

**SISTEMI DI ALLENAMENTO**

**Sabato 30 maggio 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in AULA**

Modulo 15    Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile

Modulo 16    La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile

**Domenica 7 giugno 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in AULA**

Modulo 17    Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile

Modulo 18    La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile

**Sabato 13 giugno 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in VIDEO-COLLEGAMENTO**

Modulo 19    Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile

Modulo 20    La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile

**Domenica 21 giugno 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in VIDEO-COLLEGAMENTO**

Modulo 21    Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile

Modulo 22    La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile

**SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO**

**Sabato 27 giugno 2026, ore 09.00 – 11.00, lezione in PALESTRA**

Modulo 23    L'allenamento degli aspetti tattico-comportamentali attraverso l'esercizio di sintesi e di gioco

**PREPARAZIONE FISICA**

**Sabato 27 giugno 2026, ore 11.00 – 13.00, lezione in PALESTRA**

Modulo 24    Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo

**Domenica 5 luglio 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in AULA**

Modulo 25    La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi

Modulo 26    Lo sviluppo della capacità di salto



## **MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT**

### **Sabato 11 luglio 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in VIDEO-COLLEGAMENTO**

- Modulo 27    Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale
- Modulo 28    Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia

## **MATCH ANALYSIS**

### **Data e orario da definire nel mese di settembre 2026, lezione in PALESTRA**

- Modulo 29    Seduta di allenamento di una squadra di serie nazionale femminile/maschile

### **Data e orario da definire nel mese di settembre 2026, lezione in PALESTRA**

- Modulo 30    Rilevamento dei dati durante una gara di un campionato nazionale maschile o femminile

### **Data e orario da definire nel mese di settembre 2026, lezione in PALESTRA**

- Modulo 31    Match Analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti
- Modulo 32    Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie

## **PIANO DI STUDI – FASE RESIDENZIALE**

La sede della Fase Residenziale verrà comunicata successivamente.

## **TECNICA E TATTICA DELLA PALLAVOLO**

### **Giovedì 24 settembre 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in AULA e/o PALESTRA**

- Modulo 1    Battuta e ricezione nella pallavolo femminile di alto livello
- Modulo 2    Battuta e ricezione nella pallavolo maschile di alto livello

### **Giovedì 24 settembre 2026, ore 15.30 – 19.30, lezione in AULA e/o PALESTRA**

- Modulo 3    L'attacco per il cambio palla nella pallavolo femminile di alto livello
- Modulo 4    L'attacco per il cambio palla nella pallavolo maschile di alto livello

### **Venerdì 25 settembre 2026, ore 09.00 – 13.00, lezione in AULA e/o PALESTRA**

- Modulo 5    Muro/Difesa nella pallavolo femminile di alto livello
- Modulo 6    Muro/Difesa nella pallavolo maschile di alto livello



**Venerdì 25 settembre 2026, ore 15.30 – 19.30, lezione in AULA e/o PALESTRA**

Modulo 7 Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello

Modulo 8 Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello

**SESSIONI DI ALLENAMENTO GUIDATE**

**Sabato 26 settembre 2026, ore 09.00 - 13.00 e 15.30 – 19.30, lezione in PALESTRA**

Modulo 9 Sessioni di allenamento guidate Gruppo A

Modulo 10 Sessioni di allenamento guidate Gruppo B

Modulo 11 Sessioni di allenamento guidate Gruppo C

Modulo 12 Sessioni di allenamento guidate Gruppo D

Eventuale modulo di recupero

Durante di allenamenti guidati i corsisti saranno divisi in quattro gruppi omogenei (per esperienze maschili e femminili): ogni gruppo rappresenterà uno “staff” di lavoro che dovrà proporre e far svolgere in palestra una seduta di allenamento.

Ogni corsista, a turno, dovrà dirigere parte dell’allenamento come 1° Allenatore con esercizi concordati con lo staff.

**TIROCINIO**

Per dare continuità agli argomenti sviluppati, i corsisti, potranno seguire gli allenamenti che il Direttore Didattico e i Docenti decideranno di aprire con le loro squadre di club oppure con organizzazioni ad hoc.

**PIANO DI STUDI – ESAME FINALE**

L’esame finale si svolgerà, al termine della fase residenziale, **domenica 27 settembre 2026, ore 09.00 - 13.00 e 15.30 – 19.30**, in modalità mista (AULA e PALESTRA).

**C.R. FIPAV ABRUZZO**

**Il Coordinatore Tecnico Regionale**

Simone Di Tommaso

**Il Presidente**

Mattia Di Gregorio