



### Cofanetto Corso Nazionale Allenatori di 3° grado.

**Norcia: Centro Qualificazione Nazionale  
della Federazione Italiana Pallavolo.**

N° 5 dvd

Dvd 1 - Programmazione, allenamento, tecnica e tattica nella pallavolo femminile di alto livello. M. Barbolini

Dvd 2 - Programmazione, allenamento, tecnica e tattica nella pallavolo maschile di alto livello. F. De Giorgi

Dvd 3 - La preparazione fisica nella pallavolo. M. Mencarelli

Dvd 4 - Modelli di prestazione nella pallavolo della Serie A2 maschile e femminile. F. Gulinelli, L. Cristofani

Dvd 5 - Comunicazione e allenamento mentale nello sport. C. Belotti

Tutte le tecniche esposte possono risultare fondamentali per sportivi di tutte le specialità e di tutti i livelli anche perché per ogni livello è sempre ipotizzabile un corrispettivo obiettivo di "eccellenza". L'esposizione in video è quella della conferenza reale con integrazioni grafiche e puntualizzazioni realizzate con sovrascritte in video.

### Dal bagher didattico alla ricezione - N° 1 DVD

*Il bagher è la tecnica più utilizzata nel volley, per la ricezione, per la difesa, per gli appoggi ed anche per le alzate.*

Un utilizzo quindi estremamente variegato che *presuppone un corretto e indispensabile insegnamento di tale fondamentale nelle fasce di età dai 13 ai 15 anni*, come elemento decisivo di costruzione della tecnica individuale e come elemento cardine nella formazione del ricettore-attaccante.

Tutte le tematiche didattiche e tecniche, utili al processo formativo, vengono approfondite dagli autori per poter lavorare sia nella pallavolo maschile che femminile e fanno di questo DVD un mezzo fondamentale per l'attività promozionale e per il lavoro di specializzazione dei ruoli.





## Dal palleggio didattico all'alzata – N° 1 DVD

### N° 1 dvd

Impostazione tecnica dei fondamentali di: M. Mencarelli - M. Paolini

Il palleggio è la prima tecnica che si insegna ai giovani perché rappresenta il filo di congiunzione fra il minivolley e la pallavolo 6 contro 6.

**Tutti i giocatori di pallavolo devono saper palleggiare correttamente, poi, quelli con le mani più talentuose, diventeranno alzatori.**

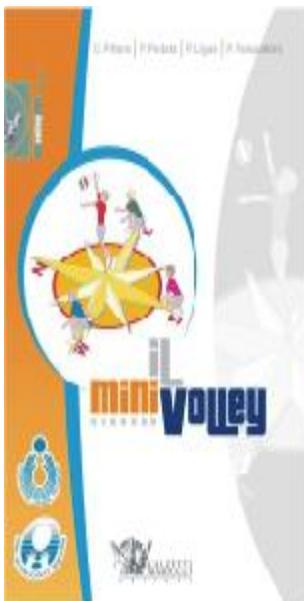
Tutte queste tematiche sono approfondite dagli autori sia dal punto di vista maschile che femminile e collocano questo lavoro fra l'attività promozionale ed il lavoro di specializzazione dei ruoli.



## Il gioco della schiacciata di Ilario Bonandi

### N° 1 DVD Indice guida

- 1 - Il riscaldamento
  - fondamentali con una palla a testa
  - fondamentali a coppie
  - esercizi nei campi ridotti
- 2 - Giochi propedeutici al colpo d'attacco
- 3 - Giochi uno contro uno
- 4 - Esercitazioni propedeutiche di rincorsa e stacco per la schiacciata
- 5 - Giochi due contro due
- 6 - Dispositivi organizzativi per giocare con squadre a più di due elementi
- 7 - Dispositivi organizzativi per la formazione di altri campi
- 8 - Giochi tre contro tre e quattro contro quattro: principi metodologici applicativi
- 9 - Disposizioni dei giocatori nel gioco tre contro tre nei vari campi
- 10 - Il gioco della schiacciata due contro due: regolamento per Under 13 (I e II media) e tornei
- 11 - Minivolley per IV e V elementare e per eventuali tornei per classi di I media



## Il minivolley

Fondamenti scientifici e metodologia applicativa

di: C.Pittera - P.Pedata - P.Ligas - P.Pasqualoni

**N ° 1 DVD Il dvd contiene:**

- un importante ed **innovativo software che permette di creare sedute didattiche**, personalizzate, estraendo gli esercizi da quelli in archivio, e di seguire i progressi degli allievi attraverso dei test di valutazione antropometrica e funzionale di grande efficacia.
- Un **programma di determinazione dell'altezza ottimale della rete**.
- **Tutte le esercitazioni** che gli autori hanno creato **per un nuovo metodo didattico funzionale all'insegnamento dei fondamentali della pallavolo** attraverso il gioco del minivolley



## Il muro – N° 1 DVD

Impostazione tecnica dei fondamentali

di: M. Mencarelli - M. Paolini

Il libro parte dagli evidenti risvolti psicologici del muro per arrivare a spiegare la corretta esecuzione di questo fondamentale. Chi subisce il muro, ha bisogno di riscattarsi subito, altrimenti potrebbe non riuscire più ad attaccare con successo; per contro, chi vince il muro si galvanizza e dà una grande spinta emotiva alla propria squadra. Per eseguire con successo tale gesto sono necessarie una precisione tecnica assoluta ed una grande disciplina tattica.

In questo video si analizzano le competenze tecnico-tattiche dei centrali, ma anche dei giocatori di posto 2 e posto 4 con ampio spazio alla didattica del muro singolo, del muro a due e del muro a tre.

## Esercitazioni per le abilità tecniche fondamentali della pallavolo / Le basi – N° 1 DVD

di: Rick Butler

Esercitazioni di tipo semplice per tutti i fondamentali di gioco (battuta, ricezione, palleggio, schiacciata, muro) che permettono la costruzione delle basi tecniche indispensabili per la prima formazione del giovane pallavolista.

### Indice

1 - Acquisizione e allenamento dei movimenti di base

- - Spostamenti
- - Rullata
- - Muro
- - Schiacciata

2 - Controllo della palla

- - Palleggio
- - Bagher
- - Esercitazioni per il palleggio e per il bagher

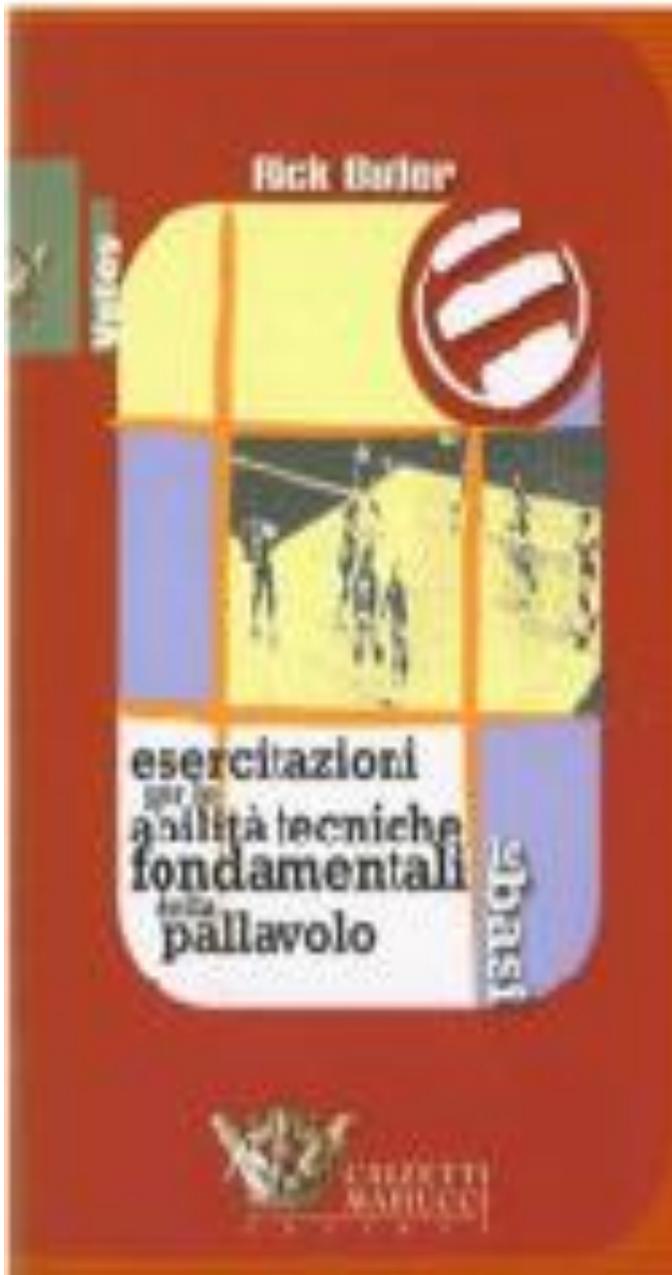
3 - Attacco

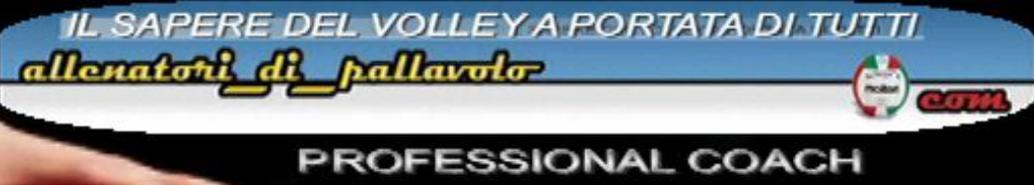
- - Esercitazioni per l'attacco

4 - Ricezione

- - Esercitazioni
- - Ricezione di squadra

5 - Il servizio





collezione

aggiornato al 27/05/2013



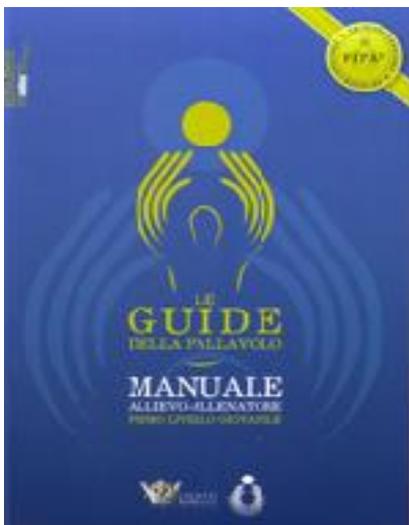
## La schiacciata e i colpi di attacco

di: Maurizio Moretti – Marco Paolini

Una attualissima proposta che affronta il tema dell'insegnamento della schiacciata dalle prime fasi dell'apprendimento (minivolley) fino al perfezionamento dei colpi di attacco ai livelli dei campioni. Gli autori sono riusciti a fondere due grandi temi della didattica della pallavolo moderna:

- l'introduzione alla schiacciata già al primo approccio con il volley, riuscendo così a soddisfare la più grande aspirazione di ogni piccolo pallavolista: l'imparare a schiacciare;
- lo sviluppo completo delle progressioni didattiche per ogni colpo di attacco: parallela, diagonale lunga, diagonale stretta, pallonetto, spazzolata, colpo sul muro e paziente rigiocata della palla, mani-out....

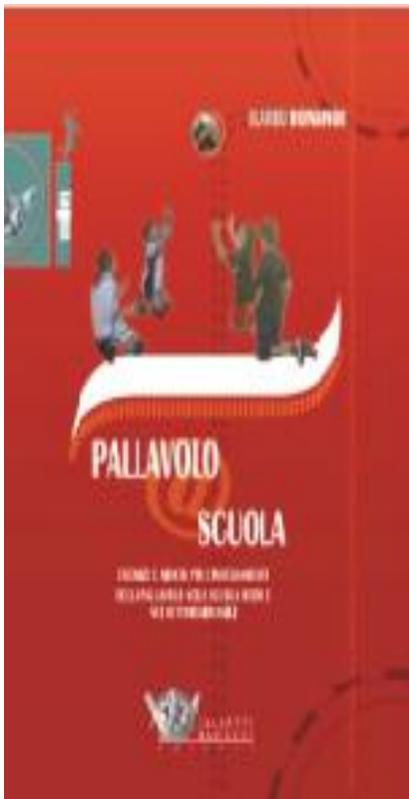
Il tutto attraverso una ricchissima gamma di esercizi facilmente utilizzabili sia nella pallavolo femminile che in quella maschile.



## Manuale allievo allenatore I livello giovanile – N° 1 DVD

Le guide della pallavolo

di: Marco Mencarelli



## Pallavolo a scuola – N° 1 DVD

Esercizi e giochi per l'insegnamento della pallavolo nella scuola media e nei settori giovanili

di: Ilario Bonandi

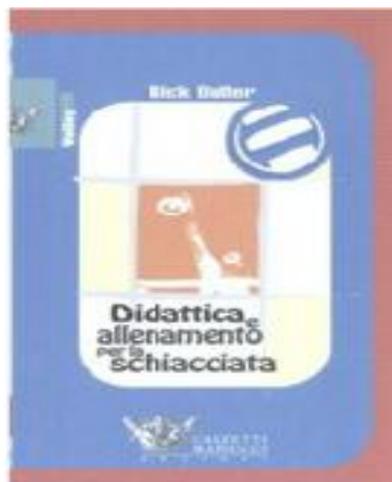
**Nel Dvd** vengono proposti **esercizi e giochi per introdurre ai fondamentali della pallavolo gli alunni delle classi I e II media** che per la prima volta si avvicinano al volley.

**In particolare l'apparato didattico è organizzato:**

- **per una classe di prima media** di circa **24 elementi** provenienti da realtà diversificate;
- per lavorare **in una palestra di media ampiezza** nella quale sia comunque presente un regolare campo di pallavolo;
- **tenendo conto di regole comportamentali ed organizzative** degli alunni che non creino condizionamenti negativi all'attività didattica.

Nella fase introduttiva l'insegnante deve poter organizzare e replicare almeno sei-sette lezioni consecutive per favorire un primo imprescindibile apprendimento e fissaggio dei fondamentali al fine di dare la necessaria successiva continuità all'insegnamento.

**Ogni progressione suggerita nel metodo è comunque organizzata senza particolari vincoli** per poter essere rielaborata secondo le particolari esigenze e necessità dei singoli insegnanti.



## Didattica e allenamento per la schiacciata – N° 1 DVD

di: Rick Butler



## Tecnica e didattica specifica del ricevitore-attaccante

I ruoli nella pallavolo maschile e femminile

di: M. Mencarelli - M. Paolini



## Tecnica e didattica specifica dell'alzatore

I ruoli nella pallavolo maschile e femminile

di: M. Mencarelli - M. Paolini



## Tecnica e didattica specifica dell'opposto

I ruoli nella pallavolo maschile e femminile

di: M. Mencarelli - M. Paolini

## Tecnica e didattica specifica del libero e la difesa

I ruoli nella pallavolo maschile e femminile

di: M. Mencarelli - M. Paolini



## Tecnica e didattica specifica del centrale

I ruoli nella pallavolo maschile e femminile

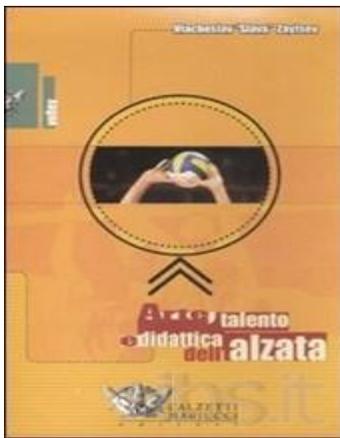
di: M. Mencarelli - M. Paolini

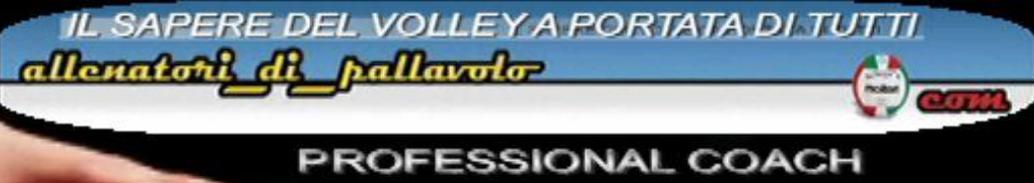


## Arte, talento e didattica dell'alzata – N° 1 Dvd

di: Viacheslav "Slava" Zaytsev

L'esperienza, la tecnica e la tattica di uno dei più grandi alzatori di tutti i tempi. Zaitsev, con le immagini originali che lo hanno reso famoso nel mondo e recenti filmati presenta e insegna la didattica e i segreti dell'alzata.





collezione

aggiornato al 27/05/2013

## Corso Aggiornamento Nazionale Castrocara 2009 – n° 2 DVD

### DVD 1 - STUDIO ANALITICO DEL GIOCO E DEGLI AVVERSARI E ASPETTI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA NELLA PALLAVOLO DI ALTO LIVELLO

Nel Dvd sono state inserite le **relazioni-intervento integrali di Anastasi, Barbolini e Di Mario**, corredate con richiami grafici concettuali, *presentate la Corso di aggiornamento nazionale tenutosi a Castrocara Terme nel 2009 e organizzato dal CQN-Centro Qualificazione Nazionale della Fipav.*

Gli argomenti trattati hanno consentito un tipo di esposizione su basi esperienziali legate alla pallavolo di alto livello ma con suggerimenti metodologici che, come esplicitamente dichiarato dai relatori, potranno essere fatti propri e utilizzati proficuamente con opportuni adattamenti da allenatori di ogni livello.

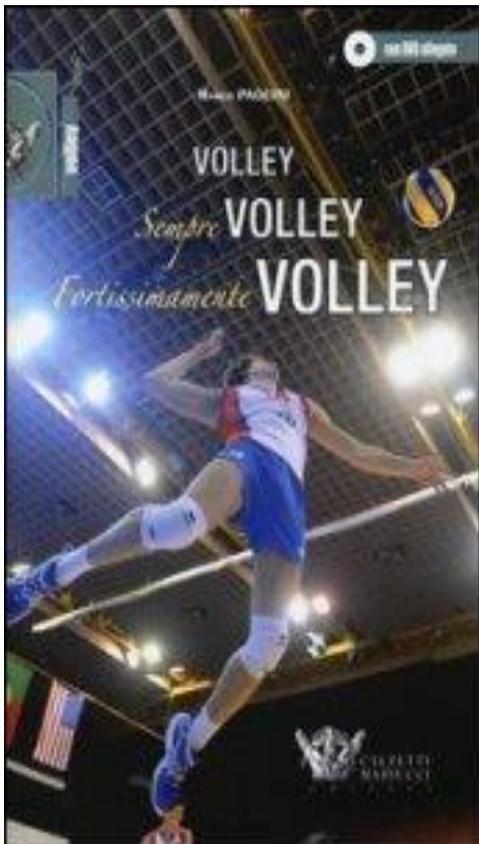
1. ANALISI DEL GIOCO E SUOI MODELLI DI RIFERIMENTO di Andrea Anastasi
2. LO STUDIO DELLA SQUADRA AVVERSARIA di Massimo Barbolini
3. ASPETTI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA di Alberto Di Mario

### DVD 2 - FONDAMENTI E TATTICHE PER L'ATTACCO, LA DIFESA ED IL MURO

Nel Dvd sono state inserite le *relazioni-intervento integrali di Bracci, Gardini, Mencarelli, Moretti, Schiavon e Cantagalli*, corredate con richiami grafici concettuali, **presentate al Corso di aggiornamento nazionale tenutosi a Castrocara Terme nel 2009 e organizzato dal CQN-Centro Qualificazione Nazionale della Fipav.**

Ognuna delle relazioni presenta caratteristiche fortemente legate all'estrazione e alle esperienze sportive di personaggi indiscutibilmente influenti nella determinazione delle linee-guida sui metodi di costruzione tecnica e tattica del pallavolista moderno e che riescono ad offrire nozioni, anche sofisticate, comprensibili ed utilizzabili da tutti.

1. L'ATTACCO DEL CENTRALE di Marco Mencarelli e Maurizio Moretti
2. L'ATTACCO DA ZONA 2 E DA ZONA 4 di Marco Bracci
3. LA DIFESA di Luigi Schiavon e Luca Cantagalli
4. IL MURO di Andrea Gardini



## Volley, sempre volley, fortissimamente volley – N° 1 DVD

di: Marco Paolini

Volley, sempre Volley, fortissimamente Volley”, una frase rubata a Vittorio Alfieri per introdurre questa presentazione di uno sport accattivante come la pallavolo.

**Marco Paolini ha voluto proporre una carrellata video di momenti, sensazioni, annotazioni tecniche sulla pallavolo.** Uno sguardo innamorato racconta questa disciplina sportiva attraverso avvenimenti agonistici spettacolari e con immagini dedicate all’attività di istruzione tecnica ed allenante, anche esse di alto livello didattico.

**Uno splendido affresco per presentare il volley in maniera estremamente accattivante ai più giovani ma anche a tutti gli adulti** che, per un atteggiamento particolarmente distratto, non hanno avuto modo di apprezzare la bellezza ed il fascino di questo sport. Una disciplina che vede affrontarsi due squadre che costruiscono il gioco attraverso gesti tecnici quali schiacciata, muro, difesa, ma anche battute, alzate e ricezioni. Tutti elementi che si susseguono e si legano in successioni molto veloci e con grande rapidità e precisione. La forma di gioco ufficiale prevede di giocare 6 contro 6 su un campo formato da due quadrati accoppiati, di metri 9 per 9, divisi da una rete apparentemente “maledetta” che costringe i giocatori a saltare in continuazione, e sempre più in alto. Una barriera ed una difficoltà che però aumentano la soddisfazione per una palla schiacciata a terra al di sopra di essa o per una difesa in tuffo su attacco avversario.

Una soddisfazione individuale che però non deve far dimenticare che la pallavolo è soprattutto un gioco di squadra e che **ogni gesto di ogni partecipante al gioco deve essere funzionale all’interesse del gruppo e al servizio del gruppo stesso.**

È la squadra l’entità primaria che sovrasta l’interesse del singolo: nella pallavolo il gruppo è molto più importante dei singoli giocatori che lo compongono e lo spirito di squadra è più importante delle prestazioni individuali. **Questo è lo spirito della pallavolo** che tanto affascina i veri appassionati di sport.

## Sedute di mobilità articolare e allungamento muscolare per il calcio e gli sport di squadra. – n° 1 DVD

Nel manuale vengono proposte 120 sedute di mobilità articolare e di allungamento muscolare, basate sull'utilizzo di due efficaci tecniche di grande semplicità e praticità: la mobilizzazione attiva e lo stretching statico. Se da un lato viene enfatizzato il tentativo di dare maggiore spazio ed importanza alla mobilizzazione attiva nella fase iniziale dell'allenamento o in preparazione della gara, si riconosce per contro allo stretching una grande utilità nella fase finale dell'allenamento e nel dopo-gara. Ogni seduta è composta da 10 esercizi, classificati in sequenza secondo considerazioni legate all'obiettivo dell'allenamento e al gesto tecnico sportivo specifico: gli sport di squadra presi in considerazione sono: il calcio, il calcio a 5, il basket, la pallavolo e la pallamano.



**JULIO VELASCO**

È il più grande allenatore di pallavolo di tutti i tempi. Il Coach per eccellenza, oltre ai trofei vinti, ha letteralmente rivoluzionato il mondo della pallavolo.

L'allenatore argentino di La Plata è l'artefice dei più grandi successi dell'Italia di volley. Ha saputo condurre a risultati eccezionali tutti i team che ha guidato nel corso della sua lunga carriera. Conquista ben 2 ori mondiali, 3 europei, 5 titoli della World League e un argento alle Olimpiadi. Il gruppo di Velasco, che passerà alla storia sportiva come la "generazione di fenomeni", sarà in seguito premiato dalla Federazione internazionale come la "squadra del secolo". Tale è la sua popolarità nel mondo dello sport da essere chiamato a mettere a frutto la sua esperienza di coach assumendo un ruolo dirigenziale nella Lazio di Cragnotti, poi nell'Inter di Moratti.

Nel 2011 accetta la sfida di guidare la nazionale di pallavolo dell'Iran portandola per la prima volta nella storia a vincere i Campionati Asiatici. È l'unico allenatore al mondo che ha vinto il titolo continentale in due continenti diversi (Europa e Asia).

Celebre la sua espressione "gli occhi della tigre" per indicare lo sguardo che pretende dai suoi giocatori in campo. Grande filosofo e motivatore, i suoi interventi in pubblico sono sempre una miniera d'oro di preziosi concetti manageriali e di coaching.

*"Chi vince festeggia chi perde spiega"*

### COACHING JULIO VELASCO

1 Intervento video del 2010 azienda formazione manageriale PERFORMANCE STRATEGIES

File mp4 1,46 giga della durata di 2 ore

2 Intervento audio del 2013 azienda formazione PERFORMANCE STRATEGIES

file audio MP3.