

Federazione Italiana Giuoco Handball



PALLAMANO
DISCIPLINA OLIMPICA

Segreteria Generale

Roma, 16 luglio 2020

Circolare n. 42/2020

Alle Società Affiliate
Agli atleti e tecnici
Ai Signori Consiglieri Federali
Ai Signori Revisori dei Conti
Ai Comitati e Delegazioni Regionali
Alle Delegazioni Provinciali
Ai Settori Federali
LORO INDIRIZZI

Oggetto: *Indizione corso allenatori Livello 1.*

Si informa che la F.I.G.H., alla luce di quanto previsto dalla Circolare n. 27/2020 del 25 maggio u.s., ha indetto un corso per Istruttori Attività Promozionale (IAP), Istruttori Attività Giovanile (IAG), allenatori di Livello 1.

In allegato il bando di ammissione, comprensivo del programma dei moduli a distanza "e-learning/videoconferenza", organizzati dall'Ufficio Formazione, attraverso la piattaforma digitale CISCO Webex. Per ciascun modulo a distanza sono previste due date di svolgimento, una diurna nel weekend, ed una serale infrasettimanale, al fine di garantire ai partecipanti la possibilità di frequentare tutte le lezioni.

Le domande, compilate secondo l'allegato modulo, devono pervenire alla F.I.G.H. entro e non oltre il giorno **13 agosto 2020**.

Distinti saluti.

Il Segretario Generale
Adriano Ruocco



BANDO DI AMMISSIONE

FINALITA'

Il corso mira a preparare le seguenti figure in grado di:

- a) Istruttore Attività Promozionale (IAP): avere competenze specifiche nella promozione del gioco sport pallamano, e svolgere funzione di educatore e formatore nell'età della scuola primaria e della pre-adolescenza;
- b) Istruttori Attività Giovanile (IAG): avere competenze specifiche nella disciplina della pallamano per condurre squadre anche di livello agonistico fino alla categoria U 17 M/F inclusa, con particolare attenzione alle tematiche relative alla programmazione e alla pianificazione dell'allenamento nel settore giovanile;
- c) Allenatore livello 1: avere competenze specifiche e avanzate nella gestione degli atleti dall'attività promozionale alla serie BM e A2F, e nella conduzione delle squadre di livello agonistico fino alla serie BM e A2F.

DESTINATARI

Per poter partecipare al corso in oggetto sono necessari i seguenti requisiti:

- Età minima di 18 anni compiuti
- Diploma di Scuola Media Inferiore

LIVELLO 1

Per poter aderire al corso di primo livello bisogna far pervenire entro e non oltre il giorno 13 agosto 2020 a mezzo posta elettronica agli indirizzi office@figh.it e formazione@figh.it i seguenti documenti:

- Modulo allegato alla presente debitamente compilato
- Copia del documento di riconoscimento
- Certificato medico di sana e robusta costituzione (oppure copia del certificato medico di Idoneità Sportiva non agonistica o agonistica)
- Copia della ricevuta del versamento di euro 150,00 "contributo di iscrizione" da versare sul c/c postale 81392003 intestato a "Federazione Italiana Giuoco Handball" con causale "COGNOME NOME Iscrizione corso allenatore livello 1" oppure, copia del bonifico versato sul conto IBAN IT64C0760103200000081392003, intestato a "Federazione Italiana Giuoco Handball" causale "COGNOME NOME Iscrizione corso allenatore livello 1".

IAG (Istruttore Attività Giovanile) - attivabile solo all'interno di un corso di primo livello

Per poter aderire al corso IAG bisogna far pervenire entro e non oltre il giorno 13 agosto 2020 a mezzo posta elettronica agli indirizzi office@figh.it e formazione@figh.it i seguenti documenti:

- Modulo allegato alla presente debitamente compilato
- Copia del documento di riconoscimento
- Certificato medico di sana e robusta costituzione (oppure copia del certificato medico di Idoneità Sportiva non agonistica o agonistica)
- Copia della ricevuta del versamento di euro 50,00 "contributo di iscrizione" da versare sul c/c postale 81392003 intestato a "Federazione Italiana Giuoco Handball" con causale "COGNOME NOME Iscrizione corso allenatore IAG" oppure, copia del bonifico versato sul conto IBAN IT64C0760103200000081392003, intestato a "Federazione Italiana Giuoco Handball" causale "COGNOME NOME Iscrizione corso allenatore IAG".

IAP (Istruttore Attività Promozionale)

Per poter aderire al corso IAP bisogna far pervenire entro e non oltre il giorno 13 agosto 2020 a mezzo posta elettronica agli indirizzi office@figh.it e formazione@figh.it i seguenti documenti:

- Modulo allegato alla presente debitamente compilato
- Copia del documento di riconoscimento
- Certificato medico di sana e robusta costituzione (oppure copia del certificato medico di Idoneità Sportiva non agonistica o agonistica)

MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Il corso si svilupperà sulla base di 64 ore, suddivise in 4 quattro blocchi:

- **Blocco 1:** attività promozionale (IAP, IAG, 1° LIVELLO) (non necessario per chi è già in possesso di qualifica IAP)
- **Blocco 2:** arbitri e teoria dell'allenamento (IAP, IAG, 1° LIVELLO)
- **Blocco 3:** attività giovanile (IAG, 1° LIVELLO)
- **Blocco 4:** attività senior (1° LIVELLO)

Ogni blocco è composto da 8 moduli della durata di 2 ore ciascuno.

La formazione sarà svolta:

- In modalità a distanza (e-learning/videoconferenza) per i moduli prettamente teorici, ad opera della Commissione Tecnica Allenatori e/o Formatori Regionali e/o Formatori CONI e/o docenti Area Performance.
- In presenza, per i moduli frontali (50% delle ore previste), ad opera dei Formatori Regionali che indicheranno successivamente il programma.

La formazione a distanza avverrà attraverso la piattaforma Cisco Webex.

La mail di invito alla partecipazione verrà inoltrata il giorno precedente alla lezione.

Il candidato effettuerà l'iscrizione per l'accesso compilando i campi richiesti almeno mezz'ora prima dell'inizio delle attività.

Ogni candidato al primo accesso deve registrarsi con COGNOME e NOME, così da poter attestare la propria presenza.

La frequenza è obbligatoria.

La qualifica di Istruttore dell'Attività Promozionale (IAP) sarà acquisita al completamento della frequenza di tutti i moduli relativi al blocco 1.

La qualifica di Istruttore dell'Attività Giovanile (IAG) sarà acquisita al completamento della frequenza di tutti i moduli relativi ai blocchi 1, 2 e 3 e al superamento di un esame orale.

La qualifica di allenatore di livello 1 sarà acquisita solo alla frequenza di tutti moduli obbligatori (blocchi 1, 2, 3 e 4) e al superamento dell'esame finale (scritto ed orale).

La frequenza a ciascun modulo a distanza sarà registrata e convalidata dall'Ufficio Formazione.

La frequenza a ciascun modulo in presenza sarà registrata e convalidata dai Formatori attraverso un libretto delle presenze ufficiale che verrà inoltrato ad ogni partecipante.

ASSENZE

Si potrà sostenere l'esame di abilitazione solo dopo aver frequentato tutti i moduli che compongono il corso. In caso di assenze:

- I moduli a distanza saranno eventualmente recuperati a distanza nella prima data disponibile (saranno previste più date durante l'anno)

- I moduli frontali possono essere recuperati in altri corsi di livello 1 organizzati su tutto il territorio italiano e in eventuali specifiche giornate di recupero organizzate all'interno della propria Area e/o sul territorio nazionale.

Si rammenta che per il recupero dei moduli a distanza è necessario far pervenire a mezzo posta elettronica all'indirizzo formazione@figh.it l'indicazione della data e del modulo prescelto per il recupero.

PERIODO DI SVOLGIMENTO LEZIONI A DISTANZA (il programma potrebbe subire variazioni)

<u>DATA</u>	<u>GIORNO</u>	<u>MODULO</u>	<u>ORA</u>
22/08/2020	Sabato	P1- Introduzione alla pallamano.	15:00-17:00
		G1 - Le lifeskills e la programmazione per competenze.	17:00-19:00
23/08/2020	Domenica	P5 - Attività promozionale e attività scolastica.	9:00-11:00
		P6 - Organizzare l'allenamento 1.	11:00-13:00
		G2 - Pianificazione e programmazione nel settore giovanile.	15:00-17:00
24/08/2020	Lunedì	A1 - Arbitri ruolo e funzione. Le sanzioni progressive.	21:00-23:00
27/08/2020	Mercoledì	A2 - Il gioco passivo. I vantaggi. Gli ultimi 30 secondi.	21:00-23:00
29/08/2020	Sabato	T1 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 1.	15:00-17:00
		T2 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 2.	17:00-19:00
30/08/2020	Domenica	T3 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 1.	9:00-11:00
		T4 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 2.	11:00-13:00
		T5 - Il processo insegnamento - apprendimento.	15:00-17:00
31/08/2020	Lunedì	A3 - I 7 metri. La regola degli infortuni. La regola del portiere.	21:00-23:00
02/09/2020	Mercoledì	P1- Introduzione alla pallamano.	21:00-23:00

05/09/2020	Sabato	A1 - Arbitri ruolo e funzione. Le sanzioni progressive.	15:00-17:00
		A2 - Il gioco passivo. I vantaggi. Gli ultimi 30 secondi.	17:00-19:00
07/09/2020	Lunedì	P5 - Attività promozionale e attività scolastica.	21:00-23:00
09/09/2020	Mercoledì	P6 - Organizzare l'allenamento 1.	21:00-23:00
12/09/2020	Sabato	A3 - I 7 metri. La regola degli infortuni. La regola del portiere.	15:00-17:00
		S1 - Organizzare l'allenamento 2.	17:00-19:00
14/09/2020	Lunedì	G1 - Le lifeskills e la programmazione per competenze.	21:00-23:00
16/09/2020	Mercoledì	G2 - Pianificazione e programmazione nel settore giovanile.	21:00-23:00
19/09/2020	Sabato	S7 - Portiere: la strategia e la tattica. La programmazione.	15:00-17:00
		S8 - Le situazioni speciali.	17:00-19:00
21/09/2020	Lunedì	T1 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 1.	21:00-23:00
23/09/2020	Mercoledì	T2 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 2.	21:00-23:00
28/09/2020	Lunedì	T3 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 1.	21:00-23:00
30/09/2020	Mercoledì	T4 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 2.	21:00-23:00
05/10/2020	Lunedì	T5 - Il processo insegnamento - apprendimento.	21:00-23:00
07/10/2020	Mercoledì	S1 - Organizzare l'allenamento 2.	21:00-23:00
12/10/2020	Lunedì	S7 - Portiere: la strategia e la tattica. La programmazione.	21:00-23:00
14/10/2020	Mercoledì	S8 - Le situazioni speciali.	21:00-23:00

Si ricorda che saranno aggiunte ulteriori date nel corso della stagione agonistica 2020-2021.

PERIODO DI SVOLGIMENTO LEZIONI PRATICHE

Le date e il periodo di svolgimento per i moduli in presenza per la stagione agonistica 2020-2021, saranno tempestivamente comunicate tramite successiva circolare, in ottemperanza alle disposizioni del DPR nazionale.

Si ricorda che per lo svolgimento delle lezioni pratiche è necessario l'abbigliamento sportivo.

DOMANDA DI AMMISSIONE CORSO

IAP

IAG

PRIMO LIVELLO

AREA / REGIONE _____

COGNOME

NOME

COMUNE E PROVINCIA DI NASCITA

DATA DI NASCITA

NAZIONALITÀ

CODICE FISCALE

COMUNE DI RESIDENZA

PROV.

INDIRIZZO

C.A.P.

CELLULARE

E-MAIL

Data _____

Firma

BLOCCO 1 - ATTIVITA' PROMOZIONALE

P1 - Introduzione alla pallamano (online)

*Cenni di storia della pallamano.
Il Beach Handball.
Il Wheelchair Handball.
Le regole di base della pallamano.*

P2 - Giochi propedeutici 1 (campo)

*Il gioco non orientato.
Il gioco orientato multidirezionale.
Il gioco orientato bidirezionale.
Il gioco base.*

P3 - Giochi propedeutici 2 (campo)

*Giochi di presa.
Giochi di palleggio.
Giochi di passaggio e ricezione.*

P4 - Giochi propedeutici 3 (campo)

*Giochi di tiro a bersaglio fisso.
Giochi di tiro a bersaglio mobile.
Giochi per lo sviluppo tattico del tiro.*

P5 - Attività promozionale e scolastica. (online)

*Obiettivi e caratteristiche dell'attività promozionale.
Attività scolastica nella scuola primaria e secondaria di primo grado (3+1 e 4+1).
Regolamento dell'attività promozionale (U9-U13)
I tornei e i Festival della Pallamano.*

P6 - Metodologia dell'allenamento 1 (online)

*Il ruolo dell'Istruttore dell'Attività Promozionale.
Gli obiettivi generali e i contenuti dell'allenamento.
La struttura dell'allenamento.
Metodologia dell'allenamento.*

P7 - Tecnica 1 (campo)

*La presa.
Il palleggio.
Il passaggio e la ricezione.*

P8 - Tecnica 2 (campo)

*Il tiro.
Il cambio di direzione.*

BLOCCO 2 - ARBITRI E TEORIA DELL'ALLENAMENTO

A1 - Arbitri1 (online)

*Ruolo e funzione dell'Arbitro.
Le sanzioni progressive.*

A2 - Arbitri 2 (online)

*Il gioco passivo.
Il "vantaggio" nella pallamano.
Gli "ultimi 30 secondi" di gioco.*

A3 - Arbitri 3 (online)

*I 7 metri.
La regola degli "infortuni".
La regola dell'extra player.*

T1 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 1 (online)

*Sviluppo motorio, età biologica ed età cronologica.
Le capacità motorie: capacità condizionali e coordinative.
Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive.*

T2 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 2 (online)

*Mezzi e metodi di sviluppo degli schemi motori di base.
Esercitazioni pratiche (schemi motori di base, capacità coordinative).
L'allenamento giovanile: prevenzione dei comportamenti motori scorretti.*

T3 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 1 (online)

*Fattori strutturali e funzionali della prestazione sportive.
Basi anatomiche e fisiologiche del movimento (cenni generali su organi e apparati).
Classificazione delle attività sportive dal punto di vista energetico e dell'impegno motorio e cognitivo.*

T4 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 2 (online)

*Il "modello di prestazione", aspetti generali.
Concetti e definizioni generali di allenamento, carico fisico interno ed esterno.
Continuità e progressività del carico.*

T5 - Il processo insegnamento-apprendimento (online)

*Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi.
Le fasi dell'apprendimento.
La programmazione didattica (cenni su obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica).*

BLOCCO 3 - ATTIVITA' GIOVANILE

G1 - Le life skills (online)

Promozione della salute e benessere di bambini e adolescenti.

Le competenze emotive (consapevolezza di se, gestione delle emozioni e gestione dello stress).

Le competenze comunicative (empatia, comunicazione efficace e relazioni efficaci).

Le competenze cognitive (pensiero creativo e pensiero critico, problem solving, decision making).

G2 - Pianificazione e programmazione nel settore giovanile (online)

Le fasi della programmazione.

La definizione degli obiettivi.

La pianificazione tecnico-tattica.

Il ciclo di allenamenti.

G3 - Tattica di attacco 1 (campo)

La creazione della superiorità.

Definizione di 1c1 e suoi possibili esiti.

Traiettorie iniziali.

Duello con il difensore: cambio di direzione, cambio di ritmo, cambio di velocità. Le finte.

La continuazione del gioco (1v0 e 2c1).

G4 - Tattica di attacco 2 (campo)

La conservazione e la finalizzazione della superiorità.

L'attaccante con palla. La penetrazione, lettura della difesa e presa di decisione.

L'attaccante senza palla. L'attacco parallelo, l'incrocio, il blocco, il dai e vai, lo smarcamento.

Il 2c2 orizzontale e verticale.

La continuazione del gioco (3c2 e 4c3).

G5 - Tattica di attacco 3 (campo)

Scomposizione del modello di gioco nelle collaborazioni fondamentali.

Obiettivi e mezzi della tattica di squadra.

Le partenze di gioco.

Uso del 3c3 e del 4c4 nella costruzione delle soluzioni tattiche.

G6 - Difesa 1 (campo)

Le abilità tecniche specifiche in difesa.

Lo spazio (la posizione fondamentale e gli spostamenti difensivi).

La palla (la sottrazione e l'intercetto).

L'avversario (il controllo e l'intervento diretto).

Il compagno (il muro e l'aiuto difensivo).

L'intenzione tattica (la dissuasione e l'anticipo).

G7 - Difesa 2 (campo)

Le linee difensive e la nomenclatura delle difese. Le principali collaborazioni difensive:

Cambio di marcatura. Cambio di zona.

Uscita e recupero. La posizione libera su pivot.

L'aiuto con un intervento diretto e con il muro.

G8 - Il portiere 1 (campo)

La posizione di base. Gli spostamenti.

La parata alta, a mezz'altezza, bassa. I tiri da vicino e i tiri da lontano.

Tecnica di lancio (controllo e recupero del pallone, la prima fase, la seconda fase).

BLOCCO 4 - ATTIVITA' SENIOR

S1 - Metodologia dell'allenamento 2 (online)

La programmazione dell'allenamento di una squadra seniores.

Le parti dell'allenamento.

La scelta delle esercitazioni.

S2 - Difesa 3 (campo)

Costruire un sistema difensivo.

Densità, larghezza e profondità: sistemi difensivi aperti e sistemi difensivi chiusi.

Responsabilità diretta e variabile: sistemi orientati sull'uomo, sistemi orientati sulla palla.

Esempi di differenti sistemi difensivi.

Definizione di sistemi misti.

S3 - Tecnica 3 (campo)

I tre terzini.

Il dominio del posto specifico. Le traiettorie.

Tecnica di passaggio nelle collaborazioni specifiche con terzini, ali e pivot.

Il tiro dai 9m.

S4 - Tecnica 4 (campo)

Il pivot: la ricezione. Il duello col difensore. Tiri e varianti.

L'ala: la ricezione, il gioco dalla linea. Tiri e varianti.

L'ala come pivot.

S5 - Gioco veloce 1 (campo)

Concetti di base: le fasi del gioco, le ondate, l'ampiezza e la distanza fra le linee.

Prima fase: lancio e tiro, riconoscimento della partenza.

Seconda fase di gruppo.

Seconda fase di squadra in superiorità numerica.

Seconda fase di squadra in parità numerica.

S6 - Gioco veloce 2 (campo)

Terza fase: riorganizzazione o opportunità di attacco?

Rimessa veloce come prima fase: la "foratura" della difesa in palleggio.

Rimessa veloce come seconda fase: organizzazione in superiorità numerica e in parità numerica.

Il ripiegamento difensivo.

S7 - Portiere 2 (online)

Le capacità percettive. L'anticipazione. L'analisi del tiro.

L'allenamento specifico (allenatore dei portieri).

L'allenamento con la squadra.

S8 - Le situazioni speciali (online)

L'attacco in superiorità numerica.

L'attacco in inferiorità numerica (uso dell'extra player).

Il sette contro sei.

La difesa in inferiorità numerica.

La difesa in superiorità numerica.

La difesa sei contro sette.