

Federazione Italiana Giuoco Handball



PALLAMANO
DISCIPLINA OLIMPICA

Segreteria Generale

Roma, 22 luglio 2010

Circolare n. 25/2010

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: *Sistema nazionale di qualifiche dei tecnici di pallamano.*

La F.I.G.H., in conseguenza dell'adesione alla Rinck Convention (progetto di formazione della European Handball Federation per i tecnici di pallamano in Europa) ed al Sistema Nazionale di qualifiche dei tecnici sportivi, varato dal C.O.N.I., emana con la presente circolare il nuovo "Sistema nazionale di qualifiche dei tecnici di pallamano".

Per consentire la necessaria transizione al nuovo sistema, lo stesso andrà a regime il 1° gennaio 2011.

Distinti saluti.

Il Segretario Generale

Adriano Ruocco

Sistema nazionale di qualifiche dei tecnici di pallamano

Livelli tecnici scolastici

Livello 1 – Istruttore scolastico di base - (Campionati Under 12 Under 14)

Età minima 18 anni – Diploma scuola media superiore – Crediti 3 (1 credito abilità personali 2 crediti conoscenze) – Corso base 16 ore frontali e 32 ore studio personale – Esame finale

Livello 2 – Istruttore scolastico - (Campionati Under 12 - Under 14 – Under 16)

Età minima 21 anni -- 1 anno di esperienza come Istruttore scolastico di base certificata dalla FIGH - Crediti 3 (1 credito abilità personali 2 crediti conoscenze) – Corso base 16 ore frontali e 32 ore studio personale – Esame finale

<u>Aree di Competenza</u>	<u>Livello</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
Allenamento per la gara			
1. Coaching in gara			X
Allenamento di preparazione			
1. Pianificazione del lavoro		X	X
2. Preparazione dell'allenamento			X
3. Conduzione dell'allenamento			X
4. Correzioni durante l'allenamento		X	X
Evoluzione e innovazione			
1. Esplorazione ed inserimento elementi di evoluzione			X
2. Ricerca di aspetti rilevanti nella pratica dell'allenamento			X
3. Evoluzione tecnica personale			X
4. Gestione progetto federale		X	X
Scienza applicata allo sport			
1. Psicologia		X	X
2. Preparazione tecnica		X	X

Contenuti corso Istruttore Scolastico di base

Attività Generali: Principi di base sulla Teoria del Movimento; Progetto Scuola federale

Primi passi: Mini giochi; Mini giochi propedeutici per la pallamano; Mini Handball

Tecnica base del portiere

Ricevere - Passare – Tirare parte I: Differenti forme di ricezione; Fondamentali di base per il passaggio; Fondamentali di base per il tiro

Lavoro individuale difensivo: Posizione di base; "Corsa" speciale nei movimenti difensivi; Marcamento ed avvicinamento all'avversario;

Regolamento tecnico di giuoco: Regole di base; Tempo di gioco e time-out; Arbitri; Segnaletica arbitrale; Applicazione ed esecuzione dei tiri franchi; Sanzioni disciplinari

Contenuti corso Istruttore scolastico

Attività Generali: Metodologia di allenamento generale; Psicologia dell'età evolutiva; Teoria del Movimento; Festival pallamano scolastici

Primi passi: Riscaldamento specifico;

Tecnica del portiere

Ricevere - Passare – Tirare parte II: Movimenti di base in attacco; Tiro in elevazione; Tiro in caduta; Tiro in doppio appoggio

Lavoro individuale difensivo: Collaborazioni difensive

Regolamento tecnico di giuoco: Arbitri; Conseguenze sanzioni disciplinari.

Livelli tecnici

Livello 1A – Allievo Allenatore (Campionati Giovanili)

Età minima 18 anni – Diploma scuola media inferiore – Crediti 10 (3 crediti abilità personali 7 crediti conoscenze) – Corso base 72 ore frontali e 144 ore studio personale
Esame finale

Livello 1B – Allenatore (Campionati Regionali)

Età minima 19 anni, 1 anno di esperienza come Allievo allenatore certificata dalla FIGH nelle categorie giovanili – Diploma scuola media superiore – Crediti 10 (3 crediti abilità personali 7 crediti conoscenze) - Corso base 72 ore frontali e 144 ore studio personale
Project work ed esame finale

Livello 2 – Allenatore coordinatore(Campionati nazionali con l'esclusione della massima serie maschile e femminile)

Età minima 21 anni , 2 anni di esperienza certificata dalla FIGH nei Campionati Regionali – Crediti 20 (6 crediti abilità personali 14 crediti conoscenze) - Corso base 120 ore frontali, 12 ore tirocinio e 204 ore studio personale
Project work ed esame finale

Livello 3 – Allenatore specialista (Tutti i Campionati)

Età minima 23 anni , 2 anni di esperienze certificata dalla FIGH nei Campionati Nazionali di competenza – Crediti 20 (6 crediti abilità personali 15 crediti conoscenze) - Corso base 120 ore frontali, 12 ore tirocinio e 204 ore studio personale
Project work ed esame finale

Are di Competenza	Livello	1A	1B	2	3
Allenamento per la gara					
2. Analisi della situazione di gara				X	X
3. Formulazione di obiettivi per le situazioni di gara			X	X	X
4. Coaching in gara		X	X	X	X
Allenamento di preparazione					
5. Pianificazione del lavoro		X	X	X	X
6. Preparazione dell'allenamento		X	X	X	X
7. Conduzione dell'allenamento		X	X	X	X
8. Correzioni durante l'allenamento		X	X	X	X
Gestione e Comunicazione					
1. Gestione in relazione al lavoro/gara			X	X	X
2. Co-ordinazione in relazione al lavoro/gara				X	X
3. Supervisione in relazione al lavoro/gara					X
4. Comunicazione in relazione al lavoro/gara		X	X	X	X
Evoluzione e innovazione					
5. Esplorazione ed inserimento elementi di evoluzione				X	X
6. Ricerca di aspetti rilevanti nella pratica dell'allenamento				X	X
7. Evoluzione tecnica personale		X	X	X	X
Formazione di nuovi allenatori societari					
1. Sviluppo di appropriati modelli di formazione in relazione alle necessità evidenziate					X
2. Fornire adeguata formazione ai tecnici				X	X
3. Accertamento delle competenze dei nuovi allenatori					X

Scienza applicata allo sport				
3. Anatomia e biomeccanica	X	X	X	X
4. Fisiologia	X		X	X
5. Psicologia		X	X	X
6. Psicologia sportiva				X
7. Gestione			X	X
8. Teoria generale di allenamento	X	X	X	X
9. Preparazione tecnica	X	X	X	X
10. Preparazione tattica		X	X	X
11. Beach Handball - Attività all'esterno		X	X	X

Contenuti corso Allievo Allenatore

Attività Generali: Teoria dell'allenamento; Metodologia di allenamento generale; Principi di base sulla Teoria del Movimento;

Primi passi: Riscaldamento specifico; Mini giochi; Mini giochi propedeutici per la pallamano; Mini Handball

Tecnica base del portiere

Ricevere - Passare - Tirare parte I: Differenti forme di ricezione; Fondamentali di base per il passaggio; Fondamentali di base per il tiro

Ricevere - Passare - Tirare parte II: Movimenti di base in attacco; Tiro in elevazione; Tiro in caduta; Tiro in doppio appoggio

Lavoro individuale difensivo: Posizione di base; "Corsa" speciale nei movimenti difensivi; Blocco difensivo; Marcamento ed avvicinamento all'avversario; Collaborazioni difensive

Regolamento tecnico di giuoco: Regole di base; Tempo di gioco e time-out; Arbitri; Comportamento in zona cambio; Segnaletica arbitrale; Applicazione ed esecuzione dei tiri franchi; Sanzioni disciplinari

Contenuti corso Allenatore

Attività Generali: Teoria dell'allenamento; Psicologia sportiva; Metodologia di allenamento generale; Fisioterapia e attività su campi alternativi; Cultura fisica; Principi di base sulla Teoria del Movimento; Alimentazione; Misurazioni, valutazioni tecniche e statistiche; Amministrazione societaria sportiva.

Attività Specifiche: Pallamano: Riscaldamento, defaticamento e stretching; Tecnica di base - Gioco in attacco: Ricezione e tiro; Tiri in porta; Palleggio - Gioco in difesa: Difesa individuale; Difesa in collaborazione; Sistemi difensivi - Portiere: Tecnica di parata; Posizionamento in porta e rinvio

Tattiche e concezioni di gioco - Gioco in attacco; Attacco in formazione 3:3; Gioco senza palla; Traiettorie parallele; Prima fase del contropiede - Gioco in difesa: Difesa in formazione 1:5; Cooperazione con il portiere

Forme avanzate di allenamento: Facili/Complessi esercizi per i giocatori di campo; Esercitazioni speciali individuali

Regolamenti: Regole di base e regolamenti

Valutazioni e verifiche d'esame: Verifiche e valutazioni: Valutazione attività generali; Valutazione attività specifiche; Prova pratica; Valutazione generale conclusiva del corso

Contenuti corso Allenatore Coordinatore

Attività Generali: Teoria dell'allenamento; Psicologia sportiva; Metodologia di allenamento generale; Fisioterapia e attività su campi alternativi; Cultura fisica; Principi di base sulla Teoria del Movimento; Alimentazione; Misurazioni, valutazioni tecniche e statistiche; Amministrazione societaria sportiva

Attività Specifiche: Pallamano - Riscaldamento : Mini giochi a tema relativi all'allenamento; Preparazione mentale
Tecnica di base - Gioco in attacco: Tiri speciali dall'esterno e dalla linea; Tattica di inganno e irruzione nella difesa; Forme avanzate di passaggio - Gioco in difesa: Lavoro specifico nelle diverse posizioni; Tecniche per stoppare i tiri – Portiere: Tecnica di balzo ad una gamba nella parata; Azioni uno contro uno
Tattiche e concezioni di gioco - Gioco in attacco; Passaggio e ritorno di palla nello smarcamento; Veli e blocchi; Blocchi e uscita dal blocco; Incroci e passaggi diagonali; "Decision making" ; Trasformazione attacco 3:3 in 4:2 - Gioco in difesa: Sistemi di difesa 5:1 e 3:2:1 - Seconda fase di contropiede - Gioco 6 contro 5 e 5 contro 6 (Superiorità e Inferiorità) - Difesa 5+1 e soluzioni contro una difesa 5+1
Forme avanzate di allenamento: Esercitazioni speciali per favorire il "Decision making"; Esercitazioni speciali per il contropiede; Esercitazioni complesse per la difesa; Esercitazioni complesse per il portiere
Regolamenti: Sanzioni progressive, regolamento zona cambio; Regolamenti per "officials"

Valutazioni e verifiche d'esame: Verifiche e valutazioni; Valutazione attività generali; Valutazione attività specifiche; Prova pratica; Valutazione generale conclusiva del corso

Contenuti corso Allenatore Specialista

Attività Generali: Teoria dell'allenamento; Psicologia sportiva; Fisioterapia e attività su campi alternativi; Cultura fisica; Principi di base sulla Teoria del Movimento; Alimentazione; Misurazioni, valutazioni tecniche e statistiche

Attività Specifiche: Pallamano - Riscaldamento : Applicazione di fondamentali tecnici da altri sport; Defaticamento ricreazionale; Riscaldamento in "pressione" pre partita
Tecnica di base: "Girelle" e tiri al volo; Allenamento sotto pressione dei fondamentali di base
Tattica e concezioni di gioco: Differenti stili e atteggiamenti del portiere; Cooperazione portiere/difesa in varie situazioni e stili di gioco; Ruolo del portiere nel gioco d'attacco; Sistema difensivo 6:0 : stile tradizionale, stile spagnolo, stile scandinavo e slavo; Sistema difensivo 3:1:2, 4:1:1; Difesa a 5 : 5:0 , 4:1 o 3:2 ; Contropiede: il sistema di di gioco in quattro fasi; Sistemi e concezione dei tiri franchi; Gioco 6 contro 5 (Superiorità); Sistemi in attacco contro difesa 5+1; Sistemi più efficaci contro le varie soluzioni difensive
Concetti avanzati di forme di allenamento: Allenamento sotto pressione; Mini giochi specifici per lo sviluppo di varie competenze ed abilità tecniche e motorie; Forme complesse per lo sviluppo di velocità speciale e specifica; Forme più complesse di lavoro in spazi ristretti
Regolamenti: Regole e Regolamenti riguardo eventi internazionali

Valutazioni e verifiche d'esame: Verifiche e valutazioni; Valutazione attività generali; Valutazione attività specifiche; Prova pratica; Valutazione generale conclusiva del corso