

Federazione Italiana Giuoco Handball



PALLAMANO
DISCIPLINA OLIMPICA

Segreteria Generale

Roma, 10 giugno 2016

Circolare n. 46/2016

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.*

In considerazione della unificazione dei Livelli 1A e 1B in un unico Livello 1, comunicata con Circolare n. 32 del 12 maggio 2016, si è provveduto alla riformulazione del "Sistema nazionale di qualifiche dei tecnici di pallamano", che costituisce oggetto della presente circolare ed entrerà in vigore il 1° luglio p.v.

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 – 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 1 – Aiuto Allenatore (Campionati Giovanili e Regionali)

Età minima 18 anni – Diploma scuola media inferiore – Crediti 10 (3 crediti abilità personali 7 crediti conoscenze) – Corso base 84 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 Giovanili e 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

Aree di Competenza	Livello	1	2	3
Allenamento per la gara				
1. Analisi della situazione di gara		X	X	X
2. Formulazione di obiettivi per le situazioni di gara			X	X
3. Coaching in gara		X	X	X
Allenamento di preparazione				
5. Pianificazione del lavoro			X	X
6. Preparazione dell'allenamento			X	X
7. Conduzione dell'allenamento		X	X	X
8. Correzioni durante l'allenamento		X	X	X
Gestione e Comunicazione				
1. Gestione in relazione al lavoro/gara			X	X
2. Coordinazione 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
Evoluzione e innovazione				
5. Esplorazione ed inserimento elementi di evoluzione				X
6. Ricerca di aspetti rilevanti nella pratica dell'allenamento				X
7. Evoluzione tecnica personale		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
3. Accertamento delle competenze dei nuovi allenatori				X
Scienza applicata allo sport				
3. Anatomia e biomeccanica		X	X	X
4. Fisiologia			X	X
5. Psicologia		X	X	X
6. Psicologia sportiva				X
7. Gestione			X	X
8. Teoria generale di allenamento		X	X	X
9. Preparazione tecnica		X	X	X
10. Preparazione tattica		X	X	X
11. Beach Handball - Attività all'esterno		X	X	X

Contenuti corso Allievo Allenatore

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: Le basi della prestazione e della progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo; Sviluppo motorio, capacità coordinative e mobilità articolare; La forza, la velocità-rapidità e la resistenza; Le competenze pedagogiche del tecnico; Come osservare atleti e squadre; Come motivare gli atleti; La comunicazione e i gruppi; Fisioterapia e attività su campi alternativi; Alimentazione; Amministrazione societaria sportiva.

Attività Specifiche:

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

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: Il modello di prestazione: aspetti fisiologici, biomeccanici, tipo di compito da svolgere; Principi del carico di lavoro e classificazione delle esercitazioni; Basi della periodizzazione dell'allenamento e della valutazione; Capacità motorie: fattori determinanti, sviluppo e mezzi di allenamento; Il coaching: stili e strategie di insegnamento; Strumenti di osservazione e valutazione in allenamento e in gara; Il processo di insegnamento-apprendimento; Autoefficacia e motivazioni; La preparazione psicologica alla gara; L'etica dello sport: la gestione degli atleti e del talento; Fisioterapia e attività su campi alternativi; Principi di base sulla Teoria del Movimento; Alimentazione; 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