

# Federazione Italiana Giuoco Handball



**PALLAMANO**  
DISCIPLINA OLIMPICA

**Segreteria Generale**

**Roma, 7 ottobre 2022**

**Circolare n. 52/2022**

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.

Le domande, compilate secondo l'allegato modulo, devono pervenire alla F.I.G.H. entro e non oltre il giorno **17 ottobre 2022**.

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 17 ottobre 2022 a mezzo posta elettronica agli indirizzi [office@figh.it](mailto:office@figh.it) e [formazione@figh.it](mailto: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 200,00 "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 17 ottobre 2022 a mezzo posta elettronica agli indirizzi [office@figh.it](mailto:office@figh.it) e [formazione@figh.it](mailto: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 75,00 "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 17 ottobre 2022 a mezzo posta elettronica agli indirizzi [office@figh.it](mailto:office@figh.it) e [formazione@figh.it](mailto: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)
- Quota di partecipazione gratuita per l'attività online (6 ore modulo)

(Comitati Regionali → Quota di partecipazione a discrezione del comitato per un massimo di 20€)

### **MODALITA' DI SVOLGIMENTO**

Il corso si svilupperà sulla base di 64 ore, suddivise in 4 quattro blocchi Vedi Circolare 27/2020 del 25 maggio 2020.

<http://www.figh.it/circolari-federali/circolari-2020/3150-n-27-del-25-maggio/file.html>

- **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 (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 docenti Area Performance.
- In presenza, per i moduli frontali (50% delle ore previste), ad opera dei Comitati Regionali che indicheranno successivamente il programma.

La formazione a distanza avverrà attraverso la piattaforma Cisco Webex.

Il numero sessione delle lezioni sarà visibile sul sito della FIGH al seguente link:

<http://www.figh.it/home/la-figh/tecnici/calendario-dei-corsi.html>

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

La frequenza è obbligatoria e verrà verificata telematicamente (moduli online).

E' permessa la non partecipazione per un massimo di 2 ore (1 modulo online o 1 modulo in presenza).

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 e orale).

La frequenza ai moduli online dovrà essere autocertificata compilando negli appositi spazi dei moduli seguiti, nome e cognome del docente, verrà fatta verifica dall'ufficio formazione attraverso i report ufficiali del sistema CISCO.

La frequenza a ciascun modulo in presenza sarà registrata e convalidata dai Formatori attraverso il libretto delle presenze ufficiale da scaricare al seguente link:

<https://drive.google.com/file/d/1hTWJSMrF2He382G9pOuBpQIx-zCwbO3r/view>

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

DATA	GIORNO	ORA	MODULO
17/10/2022	lunedì	21:00-23:00	P1 - introduzione alla Pallamano
24/10/2022	lunedì	21:00-23:00	P6 - Organizzare l'allenamento 1
26/10/2022	mercoledì	21:00-23:00	P5 - Attività promozionale scolastica
31/10/2022	lunedì	21:00-23:00	A1 - Arbitri ruolo e funzione. Le sanzioni progressive
02/11/2022	mercoledì	21:00-23:00	G2 - Pianificazione e programmazione nel settore giovanile
07/11/2022	lunedì	21:00-23:00	A2 - Il gioco passivo. I vantaggi. gli ultimi 30 secondi
09/11/2022	mercoledì	21:00-23:00	T1 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 1
14/11/2022	lunedì	21:00-23:00	T2 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 2
16/11/2022	mercoledì	21:00-23:00	T3 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 1
21/11/2022	lunedì	21:00-23:00	T4 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 2
23/11/2022	mercoledì	21:00-23:00	T5 - Il processo insegnamento - apprendimento
28/11/2022	lunedì	21:00-23:00	A3 - I 7 metri. La regola degli infortuni. La regola del portiere
30/11/2022	mercoledì	21:00-23:00	S1 - Organizzare l'allenamento 2
02/12/2022	venerdì	21:00-23:00	S7 - Portiere: la strategia e la tattica. La programmazione
05/12/2022	lunedì	21:00-23:00	G1 - Le lifeskills e la programmazione per competenze
07/12/2022	mercoledì	21:00-23:00	S8 - Le situazioni speciali

### **PERIODO DI SVOLGIMENTO LEZIONI PRATICHE**

Il calendario di svolgimento per i moduli in presenza per la stagione agonistica 2022-2023, sarà comunicato dai Comitati Regionali e consultabile al seguente link dal mese di gennaio 2023:

<http://www.figh.it/home/la-figh/tecnici/calendario-dei-corsi.html>

Si ricorda che per lo svolgimento delle lezioni pratiche è necessario l'abbigliamento sportivo ed il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica o agonistica in validità da presentare ai formatori sui campi.

## MODULO DI ISCRIZIONE AL CORSO

IAP

IAG

PRIMO LIVELLO

COMITATO/DELEGAZIONE REGIONALE \_\_\_\_\_

COGNOME

NOME

COMUNE E PROVINCIA DI NASCITA

DATA DI NASCITA

NAZIONALITÀ

CODICE FISCALE

COMUNE DI RESIDENZA  PROV.

INDIRIZZO  C.A.P.

CELLULARE

E-MAIL

Si allega alla presente:

- Documento di riconoscimento in validità
- Ricevuta di pagamento per l'iscrizione versata sul c/c postale 81392003 intestato alla FIGH (causale: NOME COGNOME CORSO IAG o livello 1) e sul conto IBAN federale IT64C0760103200000081392003 (causale: NOME COGNOME CORSO IAG o livello 1).
- Curriculum sportivo
- Certificato medico in validità (non agonistico/agonistico/sportivo)

Ai sensi dell'art. 13 del Reg. UE 679/2016, si fornisce idonea informativa in materia di trattamento dei dati personali da parte della Federazione Italiana Giuoco Handball

Dichiaro di aver preso visione dell'informativa privacy allegata e presente nel sito [www.figh.it/privacy.html](http://www.figh.it/privacy.html), e di aver liberamente fornito i dati personali richiesti per le finalità descritte nella predetta informativa.

Presto il consenso al trattamento dei dati particolari per la finalità 1) indicata nell'informativa sopra richiamata.

Autorizzo la F.I.G.H. alla pubblicazione, nel sito Federale, [www.figh.it](http://www.figh.it), della tesi, qualora fosse richiesta, da me redatta al termine del suddetto corso.

Sono inoltre consapevole della circostanza che i materiali forniti dalla F.I.G.H. e dai Docenti (es.: video-lezioni, scritti, slides) durante il corso, sono per mio uso esclusivo di studio, e non mi è assolutamente consentito alcun altro uso, ivi compreso l'invio, la diffusione, la pubblicazione e/o la riproduzione in qualsiasi forma o supporto

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 sportiva.  
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.*