

**Segreteria Generale**

**Roma, 21 marzo 2024**

**Circolare n. 10/2024**

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: *Corso allenatore 1° livello beachhandball.*

La EHF ha definito i criteri generali da applicare ai tecnici che intendano svolgere attività di beachhandball, prevedendo altresì un progressivo obbligo di possesso di specifico livello per la partecipazione alle diverse competizioni dalla stessa indette e/o organizzate.

L'articolazione dei livelli è stata prevista come segue:

- Livello 1 – Beach Handball Specializzazione 1
- Livello 2 – Beach Handball Specializzazione 2
- Livello 3 – Beach Handball Specializzazione 3
- Livello 4 – Corso di alta specializzazione in Beach Handball

I livelli 1 e 2 sono di diretta competenza delle Federazioni Nazionali, trovando comunque applicazione i programmi predisposti dalla EHF e con la possibile presenza di esperti dalla stessa nominati.

Il Livello 3 è di competenza esclusiva della EHF e verrà realizzato nell'ambito delle manifestazioni ufficiali continentali.

A partire dal 2026 sarà organizzato il Corso di Alta Specializzazione in Beach Handball, i cui programmi verranno sviluppati d'intesa con la Commissione Metodi.

E' consentita la partecipazione ad un corso di livello superiore (da Livello 1 a Livello 2, da Livello 2 a Livello 3, da Livello 3 ad Alta Specializzazione) a condizione che siano trascorsi almeno due anni dal conseguimento del livello inferiore e che sia certificata dalla Federazione Nazionale la partecipazione ad attività federali di Beach handball.

### **Specializzazione 1 – Beach Handball di base**

- Corso di 3 giorni (in totale 20 ore)
- 6 ore il primo giorno, 8 ore il secondo giorno, 6 ore il terzo giorno
- Lezioni teoriche e pratiche tutti i giorni

Contenuti (da distribuire in modo flessibile durante i 3 giorni):

<b>1. La storia del beach handball (teoria)</b>	<b>1h</b>
1.1. Origine e sviluppo	
1.2. Riconoscimento e struttura organizzativa	
1.3. Campionati internazionali	
<b>2. Competenze individuali</b>	<b>2h</b>
2.1 Esecuzione di spin shot – Tecnica	1h
2.2 In volo – Tecnica	1h
<b>3. Sviluppo delle capacità di coordinazione (pratica)</b>	<b>2h</b>
3.1 Mini giochi con strumenti propriocettivi	1h
3.2 Semplici esercizi di coordinazione individuale con la palla	1h
<b>4. Insegnamento Mini Beach Handball (Pratica)</b>	<b>13h</b>
4.1 Le regole di beach handball per un inizio rapido	1h
4.2. Vantaggi del Mini beach handball con bambini e principianti	1h
4.3. Concetto di Mini Beach Handball e Ultimate Beach Handball	1h
4.4. Indicazioni di coaching per la teoria dell'allenamento	1h
4.5. Just Play - Dal principiante all'avanzamento con 6 giochi	4h
4.6. Il passo successivo – Competenze specifiche e acquisizione	4h
4.7. Coaching in competizione	1h
<b>5. Presentazione del Project Work</b>	<b>2h</b>
- Project work (con argomento a scelta del candidato al momento della iscrizione al corso) da sottoporre con una presentazione PPT di 10 minuti l'ultimo giorno	
- I migliori 3 saranno pubblicati sulla homepage della Federazione e/o sul sito della EHF	

### **Specializzazione 2 – Beach Handball Adulti**

- Corso di 3 giorni (in totale 22 ore)
- 8 ore il primo giorno, 8 ore il secondo giorno, 6 ore il terzo giorno
- Lezioni teoriche e pratiche tutti i giorni

<b>1. Regole del gioco (a cura del Resp. Arbitrale)</b>	<b>2h</b>
<b>2. Idea, concetto tecnico e filosofia del beach handball</b>	<b>1h</b>

2.1	Concetto di fair play	30'
2.2	Lo sviluppo del "Modello" di Giocatore di Beach Handball – Criteri di prestazione	30'
<b>3.</b>	<b>Addestramento Tattico</b>	<b>4h</b>
3.1	Specialista – Uso tattico	2h
3.2	Strategie nella sostituzione dei giocatori	2h
<b>4.</b>	<b>Attacco</b>	<b>2h</b>
4.1	Contropiede	30'
4.2	Tattiche d'attacco	1h 30'
<b>5.</b>	<b>Goalkeeping</b>	<b>2h</b>
<b>6.</b>	<b>Difesa</b>	<b>2h 30'</b>
6.1	Difesa 3:0	1h
6.2	Difesa 2:1	1h
6.3	Difesa 1:2	30'
6.4	Ottimizzazione del rendimento difensivo e delle tattiche di sostituzione dei giocatori	30'
<b>7.</b>	<b>Shoot-out</b>	<b>1h 30'</b>
7.1	Tattiche e strategie del portiere	1h 30'
<b>8.</b>	<b>Psicologia</b>	<b>2h</b>
8.1	Concetti di base della gestione del gioco	30'
8.2	Strategie TTO	30'
8.3	Attività di team building	30'
8.4	Intervento dell'allenatore prima, durante e dopo la gara	30'
<b>9.</b>	<b>Preparazione fisica</b>	<b>3h</b>
9.1	Preparazione fisica di base	1h
9.2	Preparazione fisica specifica per ruolo	30'
9.3	Preparazione fisica specifico per genere	1h
9.4	Nutrizione e idratazione nel beach handball	30'
<b>10.</b>	<b>Esame</b>	<b>2h</b>
	Esame – Test e discussione del project work	
	Project work concordato con il docente almeno 3 mesi prima dell'inizio del corso.	

### Specializzazione 3 – Beach Handball avanzato

- Corso di 30 ore
  - 10 ore online (4 sessioni)
  - 20 ore frontale

Criteri di partecipazione:

- Il candidato dovrà indicare un tema di project work

Docenze online:

1. Regole del gioco
2. Preparazione fisica
3. Psicologia
4. Aspetti medici

Docenze frontali:

### **1. Regole del gioco (a cura del Resp. Arbitrale)**

- 1.1. Situazioni speciali (tiri di rigore, portiere, squalifiche)

### **2. Preparazione fisica**

- 2.1. Principali differenze muscolari tra i sessi
- 2.2. Preparazione fisica specifica – Priorità uomo/donna nel condizionamento della forza
- 2.3. Preparazione fisica di base in relazione al ruolo
- 2.4. Riscaldamento specifico pre-partita nel beach handball

### **3. Difesa**

- 3.1. Tattiche di blocchi difensivi – Sistema a 1 o 2 giocatori
- 3.2. Strategie difensive avanzate rispetto alle caratteristiche dell'avversario
- 3.3. Strategie di difesa delle squadre di vertice – Video
- 3.4. Strategie di difesa in relazione alla cooperazione con i portieri
- 3.5. Transizione dalla difesa al contropiede

### **4. Attacco**

- 4.1. Migliorare le strategie di attacco rispetto alle caratteristiche dell'avversario
- 4.2. Strategie di sostituzione dei giocatori in contropiede
- 4.3. Strategie speciali di sostituzione dei giocatori contro la pressione difensiva
- 4.4. Strategie offensive delle migliori squadre – Video

### **5. Goalkeeping**

- 5.1. Shoot-out – Scelta del portiere da utilizzare e aspetti psicologici
- 5.2. Parate da breve distanza
- 5.3. Transizione del portiere dall'ultimo difensore al primo attaccante

### **6. Psicologia**

- 6.1. Dinamica dei gruppi
- 6.2. Gestione del gioco – Team Building – Differenze nelle squadre per genere

## 7. Gestione

- 7.1. Pianificazione della stagione – Club e Nazionale
- 7.2. Analisi di gioco/video
- 7.3. Punti di contatto Indoor/Beach Handball – Sviluppo indoor dei giocatori di beach handball
- 7.4. La gestione dello staff – Importanza dei ruoli – Gestione delle risorse umane
- 7.5. Criteri di selezione dei giocatori
- 7.6. Valutazione e controllo dell'allenamento attraverso il parametro di prestazione
- 7.7. Applicazioni delle nuove tecnologie (dispositivi)

## 8. Medicina dello sport

- 8.1. L'attività di beach handball come prevenzione degli infortuni
- 8.2. Frequenza e tipo di infortuni nel beach handball
- 8.3. Prevenzione degli infortuni – Core stability

## 8. Esame

2h

- 8.1. Esame – Test e discussione del project work  
Project work concordato con il docente almeno 2 mesi prima dell'inizio del corso. Il project work deve essere inviato all'ufficio EHF almeno 15 giorni prima del corso.

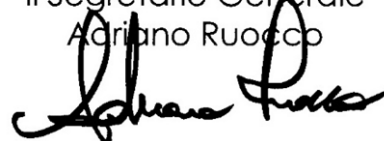
COMPETIZIONI EHF – SISTEMA DI LICENZA DEGLI ALLENATORI				
	EHF BH YAC	EHF BH SENIOR	EHF BH CHAMPIONS CUP	EHF BH EBT FINALS
2023/24	Nessun obbligo	Nessun obbligo	Nessun obbligo	Nessun obbligo
2024/25	Nessun obbligo	Specializzazione 1	Nessun obbligo	Nessun obbligo
2025/26	Specializzazione 1	Specializzazione 2	Specializzazione 1	Specializzazione 1
2026/27	Specializzazione 2	Specializzazione 3	Specializzazione 2	Specializzazione 2
2027/28	Specializzazione 3	Specializzazione 3	Specializzazione 3	Specializzazione 3
2028/29	Specializzazione 3	Alta Specializzazione	Specializzazione 3	Specializzazione 3
2029/30	Alta Specializzazione	Alta Specializzazione	Alta Specializzazione	Alta Specializzazione

**Partecipazione primo corso di 1° livello beach handball**

- Sede: Roma – Centro Sportivo Giulio Onesti  
Periodo: venerdì 28 giugno (arrivo ore 12.00) – domenica 30 giugno (partenza ore 12.00)  
Titoli: la partecipazione è riservata ai tecnici già in possesso almeno del 1° livello indoor  
Iscrizione: gratuita  
Spese: vitto ed alloggio a carico dei partecipanti  
Posti: verranno accolte le iscrizioni, in ordine di ricezione, fino ad un numero massimo di venti (in caso di iscrizioni inferiori a dieci il corso non avrà luogo)

Distinti saluti.

Il Segretario Generale  
Adriano Ruocco



---

<b>ISCRIZIONE CORSO ALLENATORE 1° LIVELLO BEACH HANDBALL</b>	
<b>COGNOME</b>	
<b>NOME</b>	
<b>LUOGO DI NASCITA</b>	
<b>DATA DI NASCITA</b>	
<b>CODICE FISCALE</b>	
<b>INDIRIZZO</b>	
<b>C.A.P.</b>	
<b>COMUNE</b>	
<b>PROVINCIA</b>	
<b>RECAPITO TELEFONICO</b>	
<b>INDIRIZZO E-MAIL</b>	
<b>LIVELLO TECNICO INDOOR GIA' CONSEGUITO</b>	