

**Segreteria Generale**

**Circolare n. 63/2023**

**Roma, 17 novembre 2023**

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 – Stagione 2023/24.*

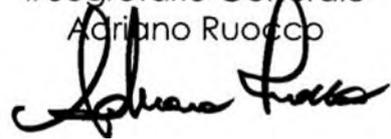
Si informa che la F.I.G.H., alla luce di quanto previsto dalla Circolare n.27/2020 del 25 maggio u.s., ha indetto un corso per Istruttori Attività Promozionale (IAP), Istruttori Attività Giovanile (IAG), Allenatori di Livello 1.

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 **27 novembre 2023**.

Distinti saluti.

Il Segretario Generale  
Adriano Ruocco



## FINALITÀ

Il corso si propone di formare figure professionali in grado di svolgere le seguenti mansioni:

- a) **Istruttore Attività Promozionale (IAP)**: acquisire competenze specifiche nella promozione del gioco del pallamano e svolgere il ruolo di educatore e formatore nell'ambito della scuola primaria e della preadolescenza;
- b) **Istruttore Attività Giovanile (IAG)**: sviluppare competenze specifiche nella disciplina del pallamano per guidare squadre, inclusi livelli agonistici fino alla categoria U 17 M/F, con particolare attenzione alla programmazione e pianificazione degli allenamenti nel settore giovanile;
- c) **Allenatore di Livello 1**: acquisire competenze avanzate nella gestione degli atleti, coprendo l'intero spettro dalle attività promozionali alla serie BM e A2F, e guidare squadre agonistiche fino alla serie BM e A2F.

## DESTINATARI

Per poter partecipare al corso in oggetto – per l'ottenimento di qualsiasi delle qualifiche previste – sono necessari i seguenti requisiti:

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

### a) IAP (Istruttore Attività Promozionale)

Moduli per iscrizione:

- Scheda iscrizione
- Documento di riconoscimento in validità

QUOTA ISCRIZIONE: **GRATUITA** (nel caso di organizzazione autonoma del corso da parte dei C.R., potrebbe essere richiesta una quota di iscrizione a partecipante di massimo euro 20,00).

Termini presentazione domanda: 27 novembre 2023

**N.B. Le lezioni pratiche per candidati IAP saranno gestiti a livello regionale dai Comitati di riferimento solo al raggiungimento di numero minimo 10 iscrizioni per Allenatore di livello 1, oppure attraverso organizzazione autonoma a carico del Comitato Regionale in accordo con i Formatori nazionali di riferimento. In caso non si raggiungano le iscrizioni sopracitate, la FIGH nazionale predisporrà, comunque, un corso di recupero nel periodo di giugno/luglio 2024. Seguirà nota esplicativa dedicata.**

### b) IAG (Istruttore Attività Giovanile)

Moduli per iscrizione:

- Scheda iscrizione
- Documento di riconoscimento in validità
- Copia del versamento di contributo

QUOTA ISCRIZIONE: **75,00€** intestato a "FIGH- Federazione Italiana Giuoco Handball", CAUSALE: "ISCRIZIONE CORSO Istruttore ATTIVITA' GIOVANILE 2023/2024, NOME e COGNOME"

Termini presentazione domanda: **27 novembre 2023**

**N.B. i corsi pratici per IAG saranno attivati a livello regionale, solo al raggiungimento di numero minimo 10 iscrizioni per Allenatore livello 1. In caso non si raggiungano le iscrizioni sopracitate, la FIGH nazionale predisporrà un corso di recupero nel periodo di giugno/luglio 2024. Seguirà nota esplicativa dedicata.**

### c) ALLENATORE LIVELLO 1

Moduli per iscrizione:

- Scheda iscrizione

- Documento di riconoscimento in validità
- Copia del versamento di contributo

QUOTA ISCRIZIONE: **200,00€** intestato a "FIGH- Federazione Italiana Giuoco Handball", CAUSALE: "ISCRIZIONE CORSO ALLENATORE LIVELLO 1 2023/2024, NOME e COGNOME"

Termini presentazione domanda: **27 novembre 2023**

**N.B. i corsi pratici per Allenatore Livello 1 saranno attivati a livello regionale, solo al raggiungimento di numero minimo 10 iscrizioni. In caso non si raggiungano le iscrizioni sopracitate, la FIGH nazionale predisporrà un corso di recupero nel periodo di giugno/luglio 2024. Seguirà nota esplicativa dedicata.**

### 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:

a) **In modalità a distanza (e-learning/videoconferenza)** per i moduli prettamente teorici, ad opera della Commissione Tecnica Allenatori, Formatori nazionali e docenti Area Performance, la formazione avverrà attraverso la piattaforma Cisco Webex.

Il numero sessione delle lezioni sarà visibile di seguito e 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 con autocertificazione sul libretto del corsista.

### CALENDARIO LEZIONI A DISTANZA (il programma potrebbe subire variazioni e integrazioni)

DATA	GIORNO	ORA	MODULO	DOCENTE	Numero Sessione
28/11/2023	Martedì	21:00-23:00	P1 - Introduzione alla Pallamano	TEDESCO GIUSEPPE	2734 406 7597
05/12/2023	Martedì	21:00-23:00	P6 - Organizzare l'allenamento 1	RICCARDI RICCARDO	2734 750 8111
11/12/2023	Lunedì	21:00-23:00	P5 - Attività promozionale scolastica	PALAZZI SERGIO	2792 892 0484
06/12/2023	Mercoledì	21:00-23:00	A1 - Arbitri ruolo e funzione. Le sanzioni progressive	MONDIN MAURO	2795 345 0606
7/12/2023	Giovedì	21:00-23:00	A2 - Il gioco passivo. I vantaggi. gli ultimi 30 secondi	MAURIZZI GABRIELE	2783 645 8191

14/12/2023	Giovedì	21:00-23:00	A3 - I 7 metri. La regola degli infortuni. La regola del portiere	PIFFANELLI CORRADO	2793 655 3231
In fase di definizione		21:00-23:00	G1 - Le lifeskills e la programmazione per competenze	SAVINI ERNANI	
18/12/2023	Lunedì	21:00-23:00	G2 - Pianificazione e programmazione nel settore giovanile	PALAZZI SERGIO	2782 324 2859
20/12/2023	Mercoledì	21:00-23:00	T1 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 1	RUSCELLO BRUNO	2792 006 5783
8/1/2024	Lunedì	21:00-23:00	T2 - Sviluppo motorio e capacità coordinative 2	RUSCELLO BRUNO	2795 209 7546
In fase di definizione		21:00-23:00	T3 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 1	CASTAGNA CARLO	
In fase di definizione		21:00-23:00	T4 - Prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento 2	CASTAGNA CARLO	
15/1/2024	Lunedì	21:00-23:00	T5 - Il processo insegnamento - apprendimento	RUSCELLO BRUNO	2732 435 9193
22/1/2024	Lunedì	21:00-23:00	S1 - Organizzare l'allenamento 2	PALAZZI SERGIO	2733 501 9236
12/01/2024	Venerdì	21:00-23:00	S7 - Portiere: la strategia e la tattica. La programmazione	MALAVASI LUIGI	2732 912 1216
31/01/2024	Mercoledì	21:00-23:00	S8 - Le situazioni speciali	TRILLINI RICCARDO	2734 810 3283

b) **In presenza**, per i moduli frontali (50% delle ore previste), ad opera dei Comitati Regionali che indicheranno successivamente il programma, saranno attivati solo con un minimo di 10 iscritti come "Allenatori livello 1".

#### ASSENZE

È permessa assenza per un massimo di 4 ore (1 modulo online o 1 modulo in presenza).

#### VALUTAZIONI FINALI

La qualifica di **Istruttore dell'Attività Promozionale (IAP)** sarà acquisita al completamento della frequenza di tutti i moduli relativi al blocco 1 senza esame conclusivo con autocertificazione delle ore svolte riportate sul libretto del corsista.

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).

Al termine di ciascun percorso è **OBBLIGATORIO** inviare il libretto del corsista scaricabile al seguente link: <https://www.federhandball.it/images/LIBRETTOCORSISTA051222.pdf>

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

La frequenza a ciascun modulo in presenza sarà registrata e convalidata dai Formatori responsabili in campo al momento delle lezioni.

Il libretto dovrà essere inviato all'indirizzo di posta: [formazione@federhandball.it](mailto:formazione@federhandball.it)

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

Il calendario di svolgimento per i moduli in presenza per la stagione agonistica 2023-2024, sarà comunicato dai Comitati Regionali e dai Formatori e consultabile al seguente link a partire dal mese di febbraio 2024: <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 ed inviare in scansione alla Federazione Italiana Giuoco Handball, all'indirizzo di posta: [formazione@federhandball.it](mailto:formazione@federhandball.it)

-.

**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 \_\_\_\_\_

**Descrizione dettagliata didattica proposta**

## **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 3+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.