

Segreteria Generale

Roma, 21 marzo 2024

Circolare n. 9/2024

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: *Aggiornamento obbligatorio Allenatori IAP – IAG – Livello 1 – Livello 2 – Livello 3.*

Si informa che la F.I.G.H., alla luce di quanto previsto dalla Circolare n. 65/2021 del 19 novembre 2021 e delle successive decisioni assunte dal Consiglio Federale nella riunione del 12 maggio 2023, conferma l'obbligatorietà degli appuntamenti di aggiornamento da acquisire nel corso della presente stagione – entro il 30 giugno 2024 – con le seguenti modalità:

Allenatore IAP	0,5 crediti (2 ore) – facoltativo
Allenatore IAG	1 credito (4 ore) - obbligatorio
Allenatore Livello 1	1,5 crediti (6 ore) - obbligatorio
Allenatore Livello 2	2 crediti (8 ore) – obbligatorio
Allenatore Livello 3	3 crediti (12 ore) – obbligatorio
Allenatore Livello 4	esonerato
EHF Master Coach	esonerato
Allenatori in attività all'estero	esonerato

La partecipazione ai corsi di aggiornamento è riconosciuta solo a condizione che il tecnico risulti in regola con il tesseramento personale alla data di svolgimento di ogni singolo incontro in presenza e/o online.

Le attività formative saranno consultabili nell'area riservata di ciascun tecnico, che dovrà autonomamente iscriversi nella sezione “attività formative”.

Si riportano comunque di seguito le attività già programmate:

- Al link della Scuola Regionale dello Sport <https://www.coni.it/it/scuole-regionali-dello-sport.html> potranno essere individuati autonomamente a cura del tecnico corsi che diano titolo all'acquisizione di crediti compatibilmente con l'allegato programma stilato dalla Federazione (gli uffici sono a disposizione – tramite l'indirizzo formazione@figh.it – per confermare o meno l'ammissibilità di singoli corsi della Scuola dello Sport al fine del riconoscimento dei crediti formativi)

- Programma di incontri online organizzato dal Comitato Regionale FIGH Sicilia:

lunedì 8 aprile (ore 20.00-22.00)

Relatore: Mario Gulino (Responsabile tecnico e formazione FIGH)

Argomento: Ottimizzazione dell'allenamento e gestione del tempo

mercoledì 10 aprile (ore 20.00-22.00)

Relatore: Felice Romano (Docente della Scuola dello Sport CONI)

Argomento: Preparazione fisica legata al modello del giocatore di pallamano – scelte operative)

venerdì 12 aprile (ore 20.00-22.00)

Relatore: Marco Trespidi (EHF Expert)

Argomento: Gestione Team time-out – Il recupero: il rovescio della medaglia

lunedì 15 aprile (ore 20.00-22.00)

Relatore: Mario Gulino (Responsabile tecnico e formazione FIGH)

Argomento: Programmazione settimanale e strutturazione delle sedute di allenamento – L'allenamento integrato

mercoledì 17 aprile (ore 20.00-22.00)

Relatore: Marco Trespidi (EHF Expert)

Argomento: Casistiche pallamano nazionale – Comportamento in panchine e sanzioni progressive – Stress management e controllo della prestazione – Gestione dei conflitti

venerdì 19 aprile (ore 20.00-22.00)

Relatore: Marco Trespidi (EHF Expert)

Argomento: Decision making – I gemelli siamesi: come allenarli correttamente

lunedì 22 aprile (ore 20.00-22.00) – Solo per Livello 3

Relatore: Sandra Greco (Nutrizionista e dietista clinica dello sport)

Argomento: Alimentazione ed integrazione nello sport di alto livello

- Programma di incontri in presenza organizzato dal Comitato Regionale FIGH Sardegna:

domenica 21 aprile (ore 09.00-13.00) – Palestra I.P.I.A. Sassari
Relatore: Francisco Javier Equisoain Azanza (tecnico Raimond Sassari)
Argomento: A) Sviluppo tecnico-tattico delle fasi offensive: attacco in inferiorità e superiorità numerica. B) Analisi e sviluppo della difesa 6:0; difesa 6:0 contro la situazione di extra player

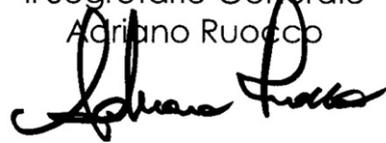
domenica 5 maggio (ore 09.00-13.00) – Palestra I.P.I.A. Sassari
Relatore: Santiago Romero (tecnico Raimond Sassari)
Argomento: Match analysis; ripiegamento e le sue fasi

domenica maggio/giugno (da definire data, sede ed orario)
Relatore: Florentina Pastor (tecnico Lions Sassari)
Argomento: Tecnica e didattica del beach handball

La Federazione provvederà, con successive circolari e tramite il sito federale, a fornire ulteriori aggiornamenti sui calendari di attività predisposti dalla stessa e/o dai Comitati Regionali.

Distinti saluti.

Il Segretario Generale
Adriano Ruocco





FEDERAZIONE
ITALIANA
GIUOCO
HANDBALL

STRUTTURA DEI CORSI DI AGGIORNAMENTO PER TECNICI



Modalità di aggiornamento: l'aggiornamento si considera completato per la stagione sportiva quando l'allenatore ha ottenuto il numero di crediti previsti per il suo livello di formazione



Istruttore di Attività Promozionale (IAP)	Istruttore di Attività Giovanile (IAG)	Allenatore di I Livello	Allenatore di II Livello	Allenatore di III Livello
0.5 credito	1 credito	1.5 crediti	2 crediti	3 crediti
2 ore non obbligatori	4 ore	6 ore	8 ore	12 ore

AREE

*Promozionale
Scolastica Beach
& Wheelchair*

*Attività
giovanile*

Tecnica

Tattica

Performance

Metodologia

Coaching

Promozionale, Scolastica, Beach e Wheelchair



ARGOMENTI	IAP	IAG	I livello	II livello	III livello
<i>Storia della pallamano</i>	si				
<i>Il Beach Handball</i>	si	si	si	si	si
<i>Il Wheelchair Handball</i>	si	si	si	si	si
<i>Obiettivi e caratteristiche dell'attività promozionale</i>	si	si			
<i>Attività scolastica nella scuola primaria e secondaria di primo grado</i>	si	si			
<i>Dai giochi propedeutici al Gioco Base</i>	si	si			
<i>Indicazioni sul reclutamento</i>	si	si			
<i>Indicazioni tecniche specifiche per l'attività promozionale</i>	si	si			
<i>Promozione della salute e benessere di bambini e adolescenti</i>	si	si			

Tecnica



ARGOMENTI	IAP	IAG	I livello	II livello	III livello
<i>Elementi Tecnici di Attacco</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	
<i>Il dominio del posto specifico. Le traiettorie.</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	
<i>Il terzino. Tecnica di passaggio nelle collaborazioni con terzini, ali e pivot</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	
<i>Il pivot: la ricezione. Il duello col difensore. Tiri e varianti.</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	
<i>L'ala: la ricezione, il gioco dalla linea. Tiri e varianti. L'ala come pivot.</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	
<i>Elementi Tecnici di Difesa</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	
IL PORTIERE					
<i>La posizione di base. Gli spostamenti</i>					
<i>La parata alta, a mezz'altezza, bassa</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	
<i>Tecnica di recupero</i>					
<i>Tattica del Portiere</i>					
<i>L'allenamento specifico (allenatore dei portieri). L'allenamento con la squadra</i>					

Tattica



ARGOMENTI	IAP	IAG	I livello	II livello	III livello
<i>RIPIEGAMENTO e le sue fasi</i>		si	si	si	si
<i>DIFESA Densità, larghezza e profondità: sistemi difensivi aperti e chiusi Sistemi orientati sull'uomo, sistemi orientati sulla palla</i>		si	si	si	si
<i>La difesa in inferiorità numerica e 6v7</i>		si	si	si	si
GIOCO VELOCE <i>Le ondate, l'ampiezza e la distanza fra le linee Prima fase e Seconda fase di gruppo. Seconda fase di squadra in superiorità numerica e parità numerica Seconda fase da Rimessa Veloce Continuazione del Gioco Veloce</i>		si	si	si	si
<i>ATTACCO contro difese piatte / profonde / miste</i>		si	si	si	si
<i>Le tre fasi dell'Attacco: Creare, Continuare e finalizzare il gioco</i>		si	si	si	si
<i>Situazioni particolari (gioco rotto, gioco passivo, tiro dai 9 m, difese miste)</i>		si	si	si	si
<i>L'attacco in superiorità numerica. 6vs5 e 7vs6 L'attacco in inferiorità numerica (uso dell'extra player)</i>		si	si	si	si

Performance



ARGOMENTI	IAP	IAG	I livello	II livello	III livello
<i>Fattori strutturali e funzionali della prestazione sportiva.</i>			si	si	si
<i>Il “modello di prestazione”, aspetti generali.</i>			si	si	si
<i>Classificazione delle attività sportive dal punto di vista energetico e dell’impegno motorio e cognitivo</i>			si	si	si
<i>Concetti e definizioni generali di allenamento, carico fisico interno ed esterno.</i>			si	si	si
<i>Continuità e progressività del carico.</i>			si	si	si
<i>Periodizzazione annuale dell’allenamento della forza / velocità / resistenza</i>			si	si	si
<i>Alimentazione ed integrazione nello sport di alto livello</i>			si	si	si
<i>La valutazione delle abilità fisiche ed il controllo dell’allenamento</i>			si	si	si

Metodologia



ARGOMENTI	IAP	IAG	I livello	II livello	III livello
<i>La programmazione didattica (obiettivi, valutazione, osservazione,</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Gli obiettivi generali e i contenuti dell'allenamento.</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Le fasi della programmazione</i>					
<i>La definizione degli obiettivi</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>La pianificazione tecnico-tattica</i>					
<i>Il ciclo di allenamenti</i>					
<i>La struttura dell'allenamento</i>					
<i>La scelta delle esercitazioni.</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Progressione didattica</i>					
<i>La programmazione dell'allenamento di una squadra seniores.</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Le caratteristiche dell'allenamento: intensità, durata, quantità, densità</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>L'allenatore in campo: spiegare, mostrare e correggere</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Utilizzo delle partite a tema</i>					
<i>Match Analysis</i>					

Coaching



ARGOMENTI	IAP	IAG	I livello	II livello	III livello
<i>Le competenze emotive (consapevolezza di sé, gestione delle emozioni e gestione dello stress).</i>		si	si	si	si
<i>Le competenze comunicative (empatia, comunicazione efficace e relazioni efficaci).</i>		si	si	si	si
<i>Le competenze cognitive (pensiero creativo e pensiero critico, problem solving, decision making).</i>		si	si	si	si
<i>La Personalità e la Motivazione</i>		si	si	si	si
<i>Leadership</i>		si	si	si	si
<i>Comunicazione e Motivazioni</i>		si	si	si	si
<i>Prestazione di Gioco e differenze di genere</i>		si	si	si	si
<i>Gestione dei contrasti</i>		si	si	si	si
<i>Costruzione da gruppo a squadra</i>		si	si	si	si
<i>Team building</i>		si	si	si	si
<i>Mindset</i>		si	si	si	si